CEA MAI VÂNDUTĂ REVISTĂ PENTRU FEMEI DIN ROMÂNIA!

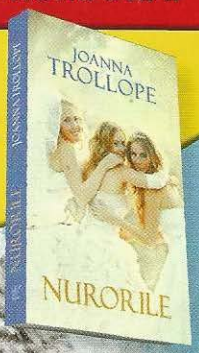
LIBERTATEA pentru femei

NUMĂRUL 1 (322) MARȚI, 3 IANUARIE 2012

NUMAI 9,99 LEI

COLECȚIA "CĂRȚI ROMANTICE" CONTINUĂ!

SĂPTĂMÂNA ACEASTA, JOANNA TROLLOPE REZOLVĂ CU UMOR CONFLICTUL DINTRE NURORI ȘI SOACRE!



O publicație Ringier
01
5 948354 413990

>P. 10

* FRUMUSEȚE

Remedii făcute în casă pentru tenul obosit

>P. 32

* REPORTAJ

Credința a renăscut la Șinca Veche

>P. 30

* CUPLU

Locul de muncă, tărâmul "ispitelor"

>P. 18

Acupunctura lichidă vindecă fără ace

POVESTEA TA DE VIAȚĂ ÎȚI ADUCE 200 LEI SCRIE-NE!

** 5 băuturi calde, cu bune și cu rele **

>P. 12

cuprins

04 **actualitate** Amenzile auto, mai mari decât în 2011
06 **interviu** Ionela Prodan
08 **modă** Pantalonii potriviți vârstei tale
10 **frumusețe** Ten impecabil după Sărbători
12 **nutriție** Băuturi calde care îți încântă simțurile
17 **tradiții** La Bobotează, primim Agheazma mare
18 **sănătate naturistă** Acupunctura lichidă
19 **sănătate clasică** De ce să-ți controlezi sânii anual
20 **rețete** Meniu pentru Sfântul Ion
28 **plante** Ce vrea lămâiul ca să rodească?
29 **animale** Paraziți interni, un risc inevitabil
30 **familie** Copii prea ocupați?
32 **cuplu** Tentații la serviciu
34 **reportaj** Credința a renăscut la Șinca Veche
35 **povești din viața noastră** Iubirea se hrănește cu iubire
36 **istorie** Povestea vitregă a unei inimi regale
40 **horoscop**
41 **astrograme**

EDITORIAL

Iată-ne, din nou, împreună, într-un an nou, pe care cu toții ni-l dorim mai bun decât cel pe care l-am lăsat în urmă. Ne întoarcem din minivacanța de Sărbători un pic mai odihniți și mai împliniți, cu amintirea proaspătă a clipelor frumoase petrecute alături de cei dragi. Pentru că aceasta este esența Sărbătorilor de iarnă: zile tihnite, petrecute lângă familie, mâncare bună, veselie și un pic de repaus pentru a ne umple bateriile pentru un An Nou. Ce ne va aduce 2012? Nici măcar mințile luminate ale lumii nu pot prezice, însă cu toții putem spera ca sintagma "criză economică" să fie folosită doar la timpul trecut. De predicția vechilor mayași, conform cărora anul acesta va fi sfârșitul lumii, nici nu mai are rost să vorbim, așa cum nu are rost să ne batem capul de pe acum gândindu-ne la viitoarele alegeri din toamnă. Tot ce ne rămâne de făcut este să ne rugăm la Cel de Sus să ne dea sănătate, "că-i mai bună decât toate!". Căci știți cum e: atâta vreme cât suntem sănătoși, găsim noi sigur puterea de a birui toate obstacolele pe care ni le scoate viața în cale... Un an perfect să aveți, plin de iubire!

LĂCRĂMIOARA BĂRBULESCU, REDACTOR-ȘEF

Foto copertă: Shutterstock

p.10 Ten impecabil după Sărbători

p.12 Băuturi calde care îți încântă simțurile

NU RATA NUMĂRUL VIITOR! APARE PE 09.01

p.35 Paraziți interni, un risc inevitabil

Foto: Guliver/Splash News, Agerpress, Shutterstock, Thinkstock

ȘTIREA SĂPTĂMÂNII

Amenzi de circulație mai mari decât în 2011

Potrivit Codului Rutier, cuantumul punctului de amendă reprezintă 10% din salariul minim brut pe economie. Iar cum în 2012 acesta este de 700 de lei, atunci punctul de amendă valorează 70 de lei, față de 67 de lei, cât a fost în 2011. Astfel, noile amenzi de circulație vor fi următoarele: folosirea telefonului mobil la volan, lipsa centurii de siguranță sau oprirea în loc nepermis se pedepsesc cu două puncte de penalizare și amendă între 147 și 220 de lei. Staționarea în loc nepermis și depășirea vitezei legale cu 20-30 km/h se taxează cu 3 puncte și amendă între 295 și 370 de lei. Trecerea pe culoarea roșie a semaforului și neacordarea de prioritate pietonilor se lasă cu permis reținut și amendă între 295 și 370 de lei. Depășirea vitezei legale cu peste 50 km/h va fi sancționată cu reținerea permisului și amendă între 665 și 1.474 de lei, iar conducerea sub influența alcoolului, cu reținerea permisului și amendă între 660 și 1.475 de lei.

SĂNĂTATE

CONSUMUL DE PEȘTE, BENEFIC FEMEILOR

Conform rezultatelor unui studiu danez, femeile care consumă frecvent carne de pește, bogată în Omega 3, prezintă un risc scăzut de boli cardiace, comparativ cu cele care consumă foarte puțină carne de pește sau deloc. Cele mai multe dintre participantele la studiu care consumau regulat pește au declarat că obișnuiesc să mănânce cod, somon, hering și scrumbie.

TURISM

CASTELUL CORVINILOR, ÎN TOP 10 CASTELE DIN EUROPA

Trebuie să ne mândrim cu faptul că un obiectiv turistic din România a fost inclus într-un top al destinațiilor europene recomandate de Lonely Planet. Clasamentul prezintă cele mai frumoase castele "de vis" din Europa, iar Castelul Corvinilor, din Hunedoara, ocupă locul 8 din 10. Pe prima poziție se află Castelul Hradul, din Praga, Cehia, pe locul doi, Eilean Donan, din Scoția, și pe locul trei, Schloss Neuschwanstein, din landul Bavaria, Germania.

POZA SĂPTĂMÂNII

Această spectaculoasă construcție este un hotel de gheață aflat la doar 10 minute de orasul canadian Quebec. Pentru realizarea lui s-au folosit 15.000 de tone de zăpadă și 500.000 de tone de gheață și este reconstruit în fiecare lună cu ajutorul a 60 de muncitori. Hotelul are 36 de camere, cu mobilier făcut în întregime din gheață.

ȘTIAI CĂ?...

- ...primul tren construit mergea cu o viteză maximă de 8 km/oră?
- ...sticlele de plastic au fost folosite pentru prima dată, la îmbutelierea băuturilor răcoritoare, în anul 1970?
- ...primii bani tipăriți pe hârtie au fost folosiți în China?
- ...Marea Britanie a fost prima țară care a utilizat timbrele poștale?
- ...periuța de dinți a fost inventată în 1498?
- ...morcovii erau cultivați în Grecia Antică pentru a fi folosiți drept medicament, și nu ca aliment?
- ...pentru prima dată cafeaua a fost ambalată în vid, în 1900?

LANSARE

CUMPĂRĂ ON-LINE!

Noul website www.farmec.ro include peste 200 de produse pentru îngrijirea tenului, a corpului și a părului, deodorante, produse pentru bărbați și copii. Aici puteți citi ultimele informații referitoare la produsele lansate și ofertele speciale, puteți afla care sunt cele care vi se potrivesc răspunzând la câteva întrebări, puteți pune întrebări specialiștilor Farmec sau vă puteți înscrie în Clubul Farmec. Pentru toate aceste noutăți și multe alte surprize vizitați www.farmec.ro!

ESTE ZIUA LOR DE NAȘTERE!

"La mulți ani!" pentru **Radu**, care împlinește 27 de ani, pe 2 ianuarie, din partea familiei. Un călduros "La mulți ani!" și pentru **Florin**, care a împlinit 20 de ani, din partea Clubului "Temerarii".

Trimite urările tale celor dragi, însoțite de poza acestora și data nașterii, pe adresa redacției: "Libertatea pentru femei", Bd. Dimitrie Pompeiu nr. 6, sector 2, București sau la e-mail: lpf@ringier.ro

CE SĂ PUI ÎN COȘ

Mini Caşcaval Pané

Delaco a creat Mini Caşcavalul Pané, făcut dintr-un caşcaval cu o textură specială, foarte elastică, în formă de minirotiță de caşcaval. Este disponibil la raft în cutii de 150 g, care conțin 6 bucățele de caşcaval și un pliculeț de 40 g cu sos de chilli, pentru cei care preferă mâncarea ușor condimentată. Se recomandă prepararea lui în tigaie, fără ulei.

Protecție pentru micuțul tău

First Defense are o compoziție unică, pe bază de argint coloidal, considerat "un al doilea sistem imunitar", deoarece organismele nu dezvoltă rezistență la acesta. Produsul acționează împotriva dezechilibrelor imunitare, alergiilor, toxiinfecțiilor alimentare, malabsorbției și enterocolitei. Are efect puternic antibacterian, antiviral, antifungic. Preț recomandat: 125 lei/ 118,50 ml.

MOTTO-UL SĂPTĂMÂNII

"O viață fără dragoste este asemenea unui an fără primăvară." (PROVERB SUEDEZ)

Ionela Prodan:

"Pe scenă eşti Dumnezeul publicului, doar în acea clipă"

Are o voce inconfundabilă şi publicul o iubeşte pe măsură. Cunoscuta interpretă de muzică populară ne-a destăinuit cum va petrece Sfântul Ion, ne-a vorbit despre spectacolul-surpriză pe care îl pregăteşte cu marii artişti ai ţării, dar şi multe detalii despre familia sa, pe care o adoră.

Cum vă simţiţi la nou început de an?

Având o viaţă foarte zbuciumată, prin prisma profesiei care mi-a fost şi-mi este foarte dragă, trăiesc în continuare cu "dulceaţa" meseriei mele şi cu creaţia de azi, pentru că eu creez în continuare. Acum, în preajma Sfântului Ion, voi lansa un CD, o frumuseţe de album care se numeşte " "Asta-i viaţa, n-ai ce-i face". Pentru a mia oară am înţeles că experienţa îşi spune cuvântul. Când eram tinerică şi aveam 22-23 de ani, la "Steaua fără nume" credeam că cerul, stelele sunt ale mele. Dar nu! O profesie se învaţă toată viaţa! Îmi dau seama după creaţiile pe care le aduc acum în lumea cântecului şi după cum văd că le primeşte lumea.

* NU POT TRĂI FĂRĂ...

...curte, animale şi familie

"Cel mai important este ca dimineaţa, după ce cobor spre bucătărie, să-mi văd curtea. Iubesc natura, iar Dumnezeu m-a ajutat să mă bucur de aleea din jurul casei, de pomi, de flori şi îmi iubesc la fel de mult cei patru câini. O altă mare dragoste o port familiei: copii, nepoţi, fraţi, cumnate şi, bineînţeles, soţ."

Sărbătorile cum le-ați petrecut?

Am petrecut în familie, împreună cu soțul meu, alături de care sunt deja de zece ani, și cu frații mei. Ne place foarte mult să stăm la noi în cramă, aici, acasă. Au venit apoi și fiica mea, Ana-Maria, cu soțul ei, Laurențiu, și cu copiii. A fost foarte frumos! Știi, o viață întreagă am stat pe scenă să fac lumea bucuroasă. Am dăruit mult publicului, dar de o bună bucată de vreme am decis că trebuie să trăiesc și eu. Am primit într-adevăr o recompensă enormă, în iubire, și chiar m-am simțit îmbrăcată în bani de către public, dar viața înseamnă relația cu familia, cu prietenii, chiar și cu păsările din nucul meu din grădină.

Însă totuși cântați...

Oamenii care mă întâlnesc pe stradă mă tot întreabă: "De ce nu mai cântați?", pentru că nu mă mai văd la televizor sau la spectacol. Ei bine da, eu cânt în continure, dar am hotărât să apar în spectacole mai răruț. De fapt, într-un singur spectacol pe an, "Ionela Prodan și invitații ei", iar invitații vor fi aleși pe sprânceană. Vor fi personalități apreciate, actori, cântăreți și nu numai. Evenimentul va avea loc la Sala Palatului, în martie, de Ziua Femeii, sau în preajma Paștelui.

Cum a fost anul 2011 pentru dv.?

A fost foarte aglomerat, în principal cu investițiile, pentru că eu am fost un om care, începând din anii '90, a fost preocupat de așa ceva. Tatăl copiilor mei a murit încă din '92, deci foarte devreme, și m-am gândit foarte mult la binele fiicelor mele, despre care s-a și scris în presă foarte mult și nu prea mi-a plăcut, mai ales despre Ana-Maria, care a fost un copil crescut în puf. Eu le-am explicat fetelor că pe scenă e una, ești Dumnezeul publicului, dar doar în acea clipă, și alta după ce cobori de pe scenă. Sunt două lumi paralele, pe care trebuie să știi să le gestionezi, ca să nu te fure valul și să uiți de unde ai plecat. Înainte să mă dedic cu totul muzicii populare, am fost profesor de istorie și geografie, iar mai apoi am terminat și facultatea de filosofie.

Ați fost plecată recent în Statele Unite...

Da, am fost plecată cu Ana-Maria, la Las Vegas, unde locuiește Anca, fiica mea cea mică. Am cumpărat o casă superbă, într-un centru rezidențial. Anca lucrează în domeniul imobiliar, are firma ei în SUA și a fost și premiată pentru performanțe. Este un om foarte deștept și echilibrat. Mi-aduc aminte că, atunci când era mică, o trimiteam să cumpere pâine, iar ea stătea întotdeauna la coadă, la rând, iar când se întorcea acasă, Ana-Maria râdea de ea și-i zicea: "Ce faci, dragă, ai fost la pâine și stai trei ore acolo, fraiero!". Ana-Maria era altfel, ea se ducea țop-țop în față. Nu stătea niciodată să aștepte. Ea și-a dorit mult să fie persoană publică, să fie importantă, iar acum își dă seama cât este de greu. Oricum, eu sunt mândră de fiecare dintre fiicele mele, pentru că se descurcă foarte bine.

Vă place să fiți bunică?

Da! (râde) Am patru nepoței minunați. Este Maya, fetița Ancăi, și mai sunt cei trei copii ai Anei-Maria: Laurențiu jr., Rebeca și Sara. Iar Luca, băiatul lui Laurențiu, soțul Anei-Maria, deși locuiește în Germania, vine destul de des în România. Este un băiețel extraordinar.

De Sfântul Ion vă serbați onomastica. Pregătiți ceva deosebit?

În această zi sunt acasă de fiecare dată, dar nu invit pe nimeni în mod deosebit. Ușa casei mele este deschisă, iar cine vrea și cui îi face plăcere, poate să vină și e primit cu mare drag.

Ce gând ați transmite cititorilor "Libertatea pentru femei"?

Le doresc tuturor bucurie în acest nou an plin de speranță. Speranța este cea mai importantă!

ȘTIRI STARURI

Meryl Streep, pe copertă la 62 de ani

Celebra Meryl Streep este protagonista numărului din ianuarie al revistei Vogue. Este pentru prima dată când actrița (62 de ani) a acceptat această propunere și, în același timp, a devenit "cea mai în vârstă persoană" care a pozat pentru cunoscuta publicație.

IRIS pregătește un 2012 incendiar

Trupa IRIS a dezvăluit că noul an va fi cu totul special. Va fi lansat albumul "IRIS-35 de ani", cu 14 piese, dintre care șapte vor fi alese de fani, de pe site-ul oficial al formației, până pe 29 februarie, iar la începutul verii, cei cinci rockeri vor susține un show spectaculos.

Angelina, premiată ca regizor

Angelina Jolie va fi recompensată pentru lungmetrajul "In The Land Of Blood And Honey", ce marchează debutul său ca regizor. Ea va primi premiul Stanley Kramer la gala producătorilor americani (PGA), în 21 ianuarie.

Adele, aproape vindecată

Cântăreața britanică Adele (23 de ani) și-a revenit aproape complet după operația la corzile vocale. Totuși, ea continuă să fie atent supravegheată de un medic. Ea va lua parte la decernarea premiilor Grammy (12 februarie).

Text: Corina Stoicescu; Foto: Zoltan Lorencz, Mediafax, EVZ, Northfoto

Pantalonii potriviți vârstei tale

Pantalonii sunt de nelipsit în dulap, pentru confortul și stilul pe care ni-l pot aduce. Dar este bine să îi alegem în funcție de vârstă și, nu în ultimul rând, în funcție de conformație.

25-30 ANI

Pantalonii evazați sunt în top anul acesta, și te sfătuim să îți achiziționezi cel puțin o pereche. Merg bine cu sacouri sau jachete cambrate. Pentru serviciu, alege o cămașă.

Jeanși evazați, Koton, 89,90 lei; maletă roșie, New Yorker, 39,90 lei; jachetă, Koton, 219 lei; botine, Koton, 219,90 lei; colier cu steluțe, Sprider Store, 29 lei

35-40 ANI

Un stil inspirat din anii '70 îți va întineri cu siguranță imaginea, mai ales dacă ți-ai păstrat silueta. Reiații sunt practici și au farmecul lor, iar vesta îmblănită vine bine peste o maletă.

Pantaloni, C&A, 89,90 lei; pulover bej, New Look, 119,90 lei; vestă îmblănită, Koton, 149 lei; pălărie bordo, C&A, 89,90 lei; ghete cu șiret, New Look, 129,90 lei

Foto: Ciprian Strugariu;
Stilist: Georgiana Lazăr;
Machiaj: Marina Chiorean;
Coafură: Cleopatra Micu;
Model: Corina Topor, Etoiles Models

30-35 ANI

Este vârsta la care poți jongla fără probleme cu combinațiile. Se poartă jeanșii băgați în cizme cu tocuri înalte. În partea de sus alege ceva cu volum, cum ar fi o pelerină sau un pulover larg.

Pelerină, Koton, 139,90 lei; jeanși, C&A, 129 lei; colier, Sprider Store, 39,90 lei; brățară, C&A, 39 lei; cizme, Koton, 219,90 lei

40-45 ANI

Stilul clasic este specific doamnelor. O astfel de ținută ar maturiza o tânără, dar aduce multă prestanță unei femei mature. Alege pantalonii negri cu linie simplă.

Pantaloni, New Look, 84,90 lei; cămașă satinată, C&A, 129 lei; jachetă din blăniță, C&A lei, 129 lei; botine, Koton, 219,90 lei

CIZME ȘI CENTURI

Așa cum asortăm de multe ori pantofii cu poșetele, așa ar trebui să potrivim și centurile la cizme și botine. Texturile și culorile trebuie să fie asemănătoare.

1. **Botine**, Zara, 189 lei;
2. **Cizme**, H&M, 150 lei lei; **3. Centură**, Bershka, 69 lei;
4. **Cizme**, Bershka, 219,99 lei; **5. Cizme**, Bershka, 219 lei;
6. **Curea**, Meli Melo,29.99 lei; **7. Curea**, H&M, 39,90 lei

TEN IMPECABIL, după Sărbători

Odihna insuficientă din perioada zilelor festive, dar și mâncărurile grase și fumul de țigară duc la accentuarea ridurilor și la pierderea elasticității pielii. Urmează sfaturile cosmeticianului și vei redobândi într-un timp scurt un ten curat și luminos!

Detoxifierea organismului

Prima etapă pentru recăpătarea unui ten frumos este reglarea metabolismului. Din cauza mâncărurilor grase, a excitantelor (cafea, ciocolată, băuturi carbogazoase cu cafeină), a condimentelor şi a fumului de țigară, tenul se pigmentează, mușchii devin mai lăsați, iar porii se dilată (mai ales în cazul tenului gras). De aceea, pentru o perioadă, scoate din alimentație produsele grase. În acest fel, glandele sebacee vor secreta mai puțină grăsime şi tenul nu va mai avea un aspect încărcat.

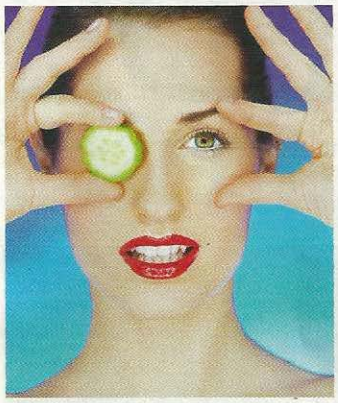
COSMETICIANĂ
RALUCA VASILE
(Cosmetic Beauty Rozze)
www.saloncosmetic.ro
Tel: 031/432.10.19

PEELINGUL E ESENȚIAL

Un pas la fel de important este efectuarea unui peeling, căci, prin exfolierea stratului de celule moarte este stimulată regenerarea pielii.

Peelingul îl poți face cu mălai, cu tărâțe sau cu zaț de cafea. Fiecare dintre acestea le poți amesteca cu iaurt sau cu lapte demachiant. Tărâțele pot fi folosite pentru orice tip de ten, iar mălaiul pentru tenul gras.

Text: Corina Stoicescu; Foto: Guliver/Campigliophoto, Shutterstock



Scapă de cearcăne!

Pentru îndepărtarea cearcănelor folosește feliuțe de castraveți sau de cartofi și comprese cu ceai de albăstrele, pe care le ții câteva minute în zona ochilor. Un efect la fel de bun îl are și infuzia de mușețel (200 ml), peste care adaugi două, trei picături de zeamă de lămâie sau de portocală (care au rol de albire a pielii).

Revigorarea tenului

Măștile pentru revigorare sunt cele care conțin banană, piersică sau caisă, pasate, peste care poți să adaugi miere și puțin lapte. La o jumătate de linguriță de miere pune o linguriță de lapte praf și un sfert de banană sau alt fruct dintre cele enumerate, care trebuie să fie coapte. De asemenea, poți amesteca puțin iaurt cu o banană. Aplică pe ten și lasă să acționeze 15-20 de minute. La final, limpezește cu apă călduță.

Estomparea porilor dilatați

Masca cu pudră de argilă e foarte eficientă în cazul porilor dilatați. Iei un pliculeț și adaugi zeama de la o lămâie, portocală sau pulpa zdrobită de la un fruct de kiwi. La o linguriță de argilă pui o jumătate de linguriță de lămâie. În cazul portocalei poți adăuga o linguriță plină. Aplică pasta pe față și las-o 10 minute.

Un plus de hidratare

Pentru o bună hidratare a tenului trebuie să folosești constant o cremă de noapte. Toate produsele de acest tip conțin ingrediente mai puternice decât cele de zi, iar acțiunea din timpul somnului, când pielea este relaxată, duce la un efect benefic mai mare asupra tenului. Ziua se recomandă folosirea cremelor nutritive și a spray-urilor pentru rehidratare.

VITRINA CU NOUTĂȚI

Parfum senzual

Setul Celine Dion Sensational conține apa de toaletă (30 ml) și loțiunea de corp cu particule strălucitoare (75 ml). Sensational este un parfum modern și floral care emană încredere. Notele includ: frezie, lăcrămioare, iasomie sau mosc. Preț recomandat: 102 lei.

Păr mătăsos

Șamponul și balsamul din gama Nourishing Oil Care, de la Dove, au fost special create pentru părul uscat, aspru, cu fire rebele. Aceste produse hrănesc în profunzime, redând aspectul neted, mătăsos și strălucitor al părului. Preț recomandat (produs): 14,89 lei.

Senzație de catifelare după bărbierit

Produsele Men Expert, de la L'Oréal Paris, au fost special concepute pentru a răspunde nevoilor complexe ale pielii masculine. Setul pentru bărbierit include un deodorant cadou. Preț recomandat: 44,99 lei.

Buze hidratate

Nivea SOS Lip Repair este un tratament cu efect imediat pentru buzele crăpate și uscate. Formula cu Dexpanthenol calmează rapid pielea, iar mentolul răcorește și calmează instantaneu buzele afectate. Preț recomandat: 13,15 lei.

Ten frumos, fără riduri

Cu Olay Total Effects uiți de porii vizibili, de pete, de culoarea neuniformă, de pielea uscată, aspectul tern, textura neuniformă sau riduri. Formula unică VitaNiacin include vitamina B3, Vitamina E și provitamina B5. Preț recomandat: 56 lei.

BĂUTURI CALDE
care îți încântă simțurile

Sunt ideale pentru zilele de iarnă! Pot fi preparate cu ușurință acasă, iar mirosul îmbietor și aburul emanat te îndeamnă să le savurezi gustul delicios. Totuși, află de la nutriționist avantajele și dezavantajele care sunt asociate acestor băuturi.

Cafea cu rom

Mod de preparare (pentru 4 porții):

Se prepară o cafea tare, pentru 4 cești. Când cafeaua este încă fierbinte, se amestecă cu 125 ml rom și 5 linguri zahăr. Se amestecă bine și se servește caldă.

Avantaje: are un gust deosebit, dă senzație de revigorare și crește tonusul mental.

Dezavantaje: poate da stare de agitație, palpitații, tremurături, în special celor care nu sunt obișnuiți cu cofeina.

Ceai cu citrice

Mod de preparare (pentru 4 porții):

Se prepară un ibric mare cu ceai din planta favorită. Apoi se adaugă felii de fructe proaspăt tăiate, în funcție de preferințe: lămâie, portocală, grepfrut, dar și măr etc.

Avantaje: beneficiezi de aportul de antioxidanți din ceai, iar din fructe de aportul mare de vitamine (în special C).

Dezavantaje: nu are.

Ciocolată caldă

Mod de preparare (pentru 4 porții):

o ciocolată amăruie, 4 căni lapte, 125 g zahăr, o linguriță esență de vanilie. Ciocolata se dă pe răzătoare. Se încălzește laptele (până la fierbere) și se adaugă vanilia și puțin zahăr. Treptat se pune peste ciocolata rasă amestecând continuu, până se topește. Dacă mai e nevoie, se mai adaugă zahăr.

Avantaje: cacaua conține antioxidanți și are un ușor efect stimulant la nivel psihic.

Dezavantaje: este o băutură cu destul de multe calorii.

DR. ȘERBAN DAMIAN
Nutriționist sportiv acreditat CIO
www.serban-damian.ro si
www.nutritionist.info.ro

Vin fiert cu scorțișoară

Mod de preparare (pentru 4 porții):

un litru vin roșu, trei linguri zahăr, două batoane scorțișoară, două mandarine sau o jumătate de portocală. Se pune vinul la fiert, la foc mic, și se amestecă cu zahărul. Când începe să fiarbă, se adaugă scorțișoara și mandarinele sau portocala. Se amestecă 10 minute și se oprește focul.

Avantaje: scorțișoara dă vinului o aromă deosebită, conține substanțe antioxidante și reglează tranzitul intestinal.

Dezavantaje: gustul "prea bun" poate predispune la un consum exagerat de alcool, cu toate problemele asociate.

Text: Corina Stoicescu; Foto: Shutterstock, Thinkstock

Țuică fiartă

Mod de preparare (pentru 4 porții):

Se pune la fiert un litru de țuică și se amestecă cu 5 g piper boabe, o jumătate de linguriță de scorțișoară și 5 g cuișoare.

După ce se încălzește, se adaugă mierea (sau zahărul) după gust și se amestecă continuu. Înainte să dea în clocot, țuica se ia de pe foc și se acoperă. Se servește fierbinte.

Avantaje: e un bun aperitiv.

Dezavantaje: este o băutură cu un conținut mare de alcool, care deshidratează și dă doar o aparentă stare de încălzire. Poate afecta circulația sângelui.

Cu starea de spirit cum stai?

Studii recente arată că, la un moment dat, una din 3 persoane va avea o tulburare psihică. Iar depresia a luat proporții impresionante. "Nu știm cât de cunoscut e faptul că psihoterapia, alături de terapiile tradiționale, duce la remiterea episodului depresiv și la prevenirea recăderilor. Practic, valoarea psihoterapiei este dată de efectul de lungă durată în îmbunătățirea calității vieții", spune dr. Ileana Botezat-Antonescu, președintele Federației Române de Psihoterapie. Totuși, în România, numărul psihoterapeuților este insuficient, 5 specialiști la 100.000 de locuitori. Psihoterapia este o necesitate, singura cale de a "repara" defecțiunile cauzate de traume, stres, boli, abuzuri, pierderi iremediabile. Serviciile de psihoterapie sunt adevărate medicamente, administrate în doze precise, pentru menținerea sănătății mintale. La 11 ani de activitate, Federația Română de Psihoterapie atrage atenția că această profesie merită susținerea și reglementările adecvate.

ÎN 2020, CONFORM STATISTICILOR, DEPRESIA VA FI A DOUA BOALĂ DIN LUME.

* ALIMENT MEDICAMENT

Portocala e bogată în vitamina C, minerale, betacaroten, fibre, enzime. Este un fruct consistent și parfumat. Se recomandă anemicilor, astenicilor, diabeticilor, celor cu probleme cardiovasculare și circulatorii. Stimulează imunitatea, întârzie îmbătrânirea, previne cancerul, subțiază sângele, regenerează celulele, contribuie la tratarea răcelilor, afecțiunilor respiratorii, scade febra, previne acumularea reziduurilor în colon, combate colita.

NOU ÎN MAGAZINE

Doar pentru copii

Supradyn Junior de la Bayer este un supliment alimentar bogat în multivitamine, dedicat copiilor de 4-12 ani. Ursulețiii gumați sunt deliciosi și susțin dezvoltarea fizică și psihică sănătoasă, armonioasă.

Leacuri din natură

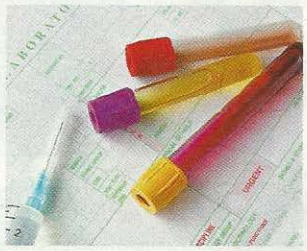
Polygemma este o nouă gamă de produse PlantExtrakt. Polygemma sinusuri ameliorează simptomele neplăcute ale răcelilor, iar Polygemma căi urinare ajută la tratarea infecțiilor urinare și crește diureza.

Adio, nas înfundat!

Omega Pharma a lansat Physiomer Eucalipt, 100% natural. Spray-ul nazal conține apă de mare, ulei esențial de eucalipt și de mentă sălbatică, cu care se ameliorează simptomele răcelii și se luptă împotriva bacteriilor.

MAI BINE PENTRU TINE

Centrul Medical Medsana a lansat 3 tipuri de abonamente pentru persoane fizice: Life, Basic și ChildCare. Acestea permit acces nelimitat la consultații de specialitate, controale anuale preventive, investigații și analize de laborator. Preturile abonamentelor sunt între 150 și 190 de lei pe lună. Mai multe informații sunt disponibile pe site-ul www.medsana.ro



SĂNĂTATE PENTRU COPIII DELTEI

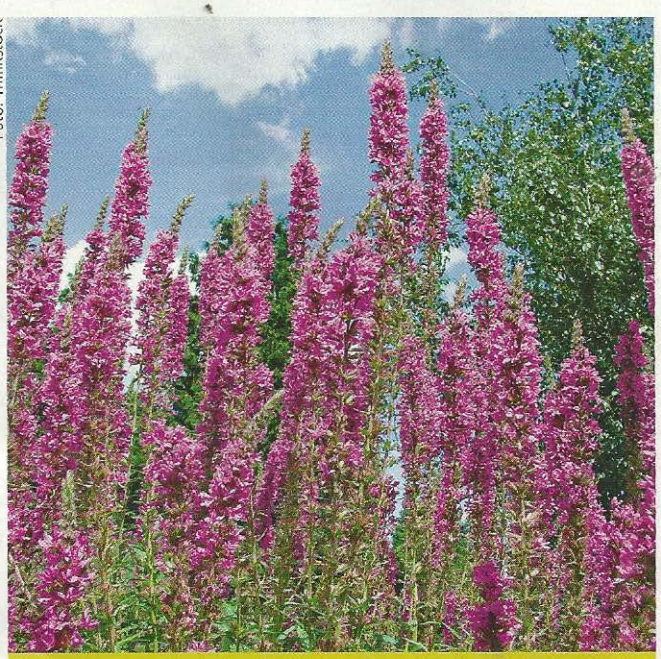
Peste 650 de copii, cam 80% din totalul celor din Delta Dunării, vor beneficia de un consult medical gratuit și de o campanie de educație pentru sănătate. Timp de 3 luni, în cadrul proiectului "Sănătatea copiilor din Delta Dunării", o echipă formată din medici pediatri și studenți la Medicină va vizita 10 localități din Deltă, în care infrastructura medicală e aproape inexistentă. Proiectul, inițiat de Asociația Salvați Dunărea și Delta cu sprijinul GlaxoSmithKline, oferă copiilor șansa unui consult de specialitate și își propune să atragă atenția autorităților că sunt responsabile de soarta oamenilor cărora le lipsesc serviciile medicale de urgență.

GHIDUL plantelor medicinale

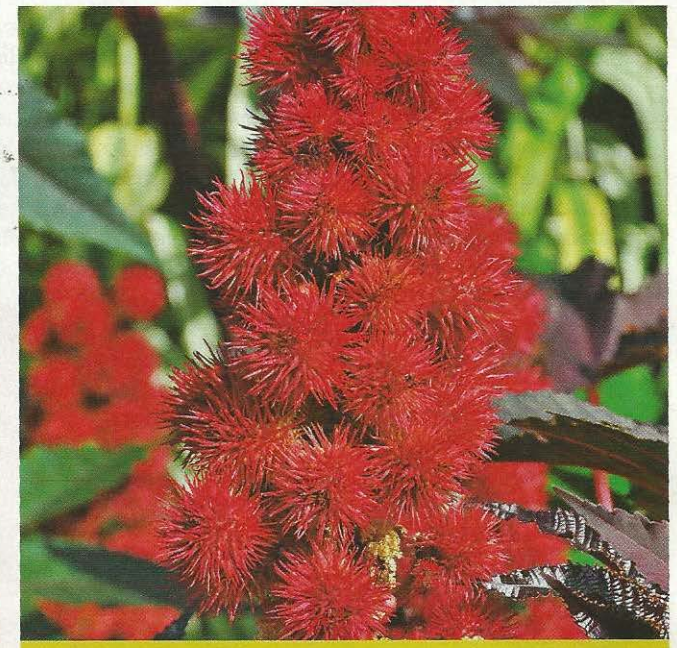
DR. OVIDIU BOJOR ÎȚI RECOMANDĂ:

COLECȚIONEAZĂ NUMĂR DE NUMĂR PLANTELE MEDICINALE CARE TE AJUTĂ SĂ FII ÎN FORMĂ MAXIMĂ!

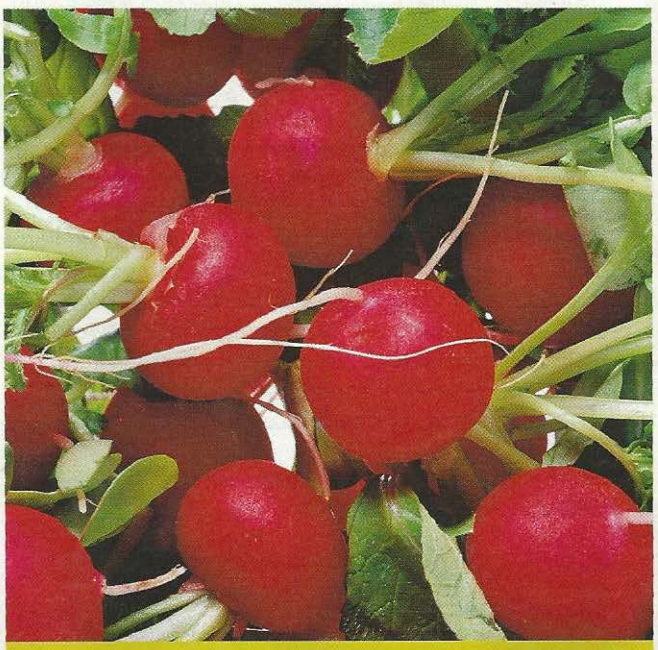
Foto: Thinkstock



RĂCHIȚAN (LYTHRUM SALICARIA)



RICIN (RICINUS COMMUNIS)



RIDICHI (RAPHANUS SATIVUS)

Din "Ghidul plantelor medicinale și aromatice de la A la Z", de **DR. OVIDIU BOJOR**, Editura Fiat Lux, telefon: 021.331.68.94

RODIE (PUNICA GRANATUM)

GHIDUL plantelor medicinale

AFLĂ CARE SUNT PRINCIPALELE PROPRIETĂȚI ALE PLANTELOR ȘI CUM POȚI SĂ LE FOLOSEȘTI

RICIN (RICINUS COMMUNIS)

Uleiul farmaceutic de ricin este un purgativ drastic, a cărui acțiune se datorează acidului ricinoleic. Acesta stimulează receptorii din mucoasa intestinului subțire, accentuând mișcarea intestinului, care provoacă defecația în circa trei-cinci ore de la administrare. Datorită eficienței sale, se poate recurge la el și în cazul otrăvirilor, pentru curățarea tractului digestiv. Nu este indicat în constipația cronică, pentru că, deși tratează simptomele, nu elimină cauza.

Uz intern: în funcție de vârstă, dozele purgative sunt cuprinse între 10 și 15 g. Pentru mascarea gustului neplăcut, se poate administra în sucuri naturale sau în siropuri. Nu trebuie depășite dozele, pentru că poate fi toxic.

Când îl recoltezi:
Chiar dacă se găsește la noi în țară, neprelucrat bine poate fi toxic. Este de preferat să fie cumpărat din farmacii.

RĂCHIȚAN (LYTHRUM SALICARIA)

Datorită substanțelor antibiotice pe care le conțin, extractele din această plantă inhibă dezvoltarea florei patogene intestinale. Extern, are acțiune astringentă și cicatrizantă, în special în ulcere varicoase. Se recomandă pentru acțiunea astringentă si antidiareică în diaree și dizenterie. Nu prezintă contraindicații.

Uz intern: sub formă de decoct preparat dintr-o lingură de plantă la o cană cu apă. Se beau două-trei căni pe zi. Din pulberea fină de plantă uscată se ia câte o linguriță de două-trei ori pe zi.
Uz extern: ca decoct concentrat, preparat din două-trei linguri de plantă la o cană cu apă, sub formă de comprese. Tinctura se va utiliza, pentru comprese, diluată 1:1.

Când îl recoltezi:
Se culege în intervalul iunie-august.

RODIE (PUNICA GRANATUM)

Planta întreagă are acțiune antibacteriană, antivirală și astringentă, însă acest remediu trebuie folosit cu multă precauție, deoarece supradozele sunt toxice și pot fi fatale. Fructele sunt comestibile și conțin zaharuri, acid citric și vitamina C. Au un efect ușor astringent, cardiac, bun pentru stomac și pot calma febra. Florile sunt utile în dureri de stomac și tuse. Florile, frunzele și semințele au, în amestec, efect vermifug. Partea exterioară a scoarței, riguros dozată de specialiști, este antidiareică.

Uz intern: fructele se consumă, ca atare, sub formă de șerbet sau sirop. Celelalte părți ale plantei se pot administra doar sub formă de produse fitofarmaceutice, conform prospectului.

Când o recoltezi:
Nu crește la noi în țară, dar se găsește în comerț.

RIDICHIE (RAPHANUS SATIVUS)

Ridichile de iarnă sunt indicate în caz de pietre la rinichi sau bilă. Sunt utile și în insuficiența hepatică, colecistită și alte afecțiuni ale ficatului. Se folosesc pentru a ajuta "stomacul leneș" și împotriva aerofagiei. Sucul de ridichi este indicat în afecțiuni respiratorii.

Uz intern: se consumă rase sau sub formă de suc (de preferat, în amestec cu suc de morcovi). Se iau 30-40 g cu 15 minute înainte de mese. Se poate face sirop din ridichi tăiate felii, peste care se presară zahăr și se acoperă. După 24 de ore, se strânge sucul, administrându-se trei-patru linguriță pe zi.
Uz extern: se aplică ridiche rasă local. Provoacă ameliorarea stărilor congestive ale plămânilor sau ficatului.

Când le recoltezi:
Se pot recolta până toamna târziu, dar înainte de maturarea completă, pentru că devin iuți.

La Bobotează, primim AGHEAZMA MARE

Text: Mirela Barbă; Foto: Mediafax, RDB

Sărbătoarea Botezului Domnului înseamnă sfințirea apelor, a întregii creații, după cum Iisus Hristos s-a coborât în râul Iordan pentru a fi botezat.

Dincolo de obiceiurile populare, semnificația principală a Bobotezei rămâne una religioasă, un prilej de a încerca să ne luminăm sufletele, așa cum amintește și troparul Bobotezei: "În Iordan, botezându-te, Tu, Doamne, închinarea Treimii s-a arătat, că glasul Părintelui a mărturisit Ție, Fiu iubit pre Tine numindu-Te, și Duhul a adeverit întărirea Cuvântului. Cel ce Te-ai arătat, Hristoase Dumnezeule, și lumea ai luminat, slavă Ție!".

"Chiralesaaa!"

Ajunul Bobotezei este o zi importantă pentru credincioși, respectată prin post, reprezentând jertfa de dinaintea primirii apei sfințite. Acum, parohii umblă din casă în casă cu crucea, stropind cu un mănunchi de busuioc agheazmă peste toate acareturile. Venirea preotului este anunțată zgomotos de copii cu expresia "Chiralesaaa!", ce vine de la Kirie Eleison, adică, Doamne miluiește! Se spune că astfel oamenii capătă putere, relele fug și anul va fi curat până la Sfântul Andrei. Cei care au mari necazuri și tinerii care doresc să aibă noroc în căsnicie țin post negru în această zi. Potrivit Sfintei Evanghelii, Iisus a venit din Galileea pentru a fi botezat de Ioan, care, văzându-l, a spus: "Iată Mielul lui Dumnezeu, Cel ce ridică păcatul lumii". Și, ieșind Iisus din apa Iordanului, "cerurile s-au deschis și Duhul lui Dumnezeu s-a vărsat, pogorându-se ca un porumbel". Și glas din ceruri zicea: "Acesta este Fiul Meu cel iubit întru care am binevoit". Din punct de vedere bisericesc, sărbătoarea Bobotezei este foarte veche, cu origini în Țara Sfântă. Slujba de Bobotează nu se săvârșește în biserică, ci afară, lângă o apă curgătoare ori o fântână. Acum este momentul din an în care credincioșii primesc Agheazma Mare, cu puteri deosebite, care vindecă, însănătoșește și curăță sufletul și trupul.

DESPRE SFÂNTUL IOAN BOTEZĂTORUL

Ioan Botezătorul este considerat Înaintemergătorul Domnului Iisus Hristos, care propovăduia venirea Lui, îndemnând la pocăință. Respectându-l ca prooroc, locuitorii din Ierusalim se strângeau în jurul lui pentru a fi botezați de el în Iordan. Ioan le cerea să-și mărturisească păcatele și să se pocăiască, spunân-du-le că el îi botează doar cu apă, dar Cel ce va veni după el, Iisus, îi va boteza cu Duh Sfânt și cu foc. Vestind venirea Mântuitorului, Ioan spunea că Acela este mult mai mare și mai puternic decât el. Părți din moaștele Sfântului se găsesc la: Bisericile Neo Phaleron, din Pireu, Grecia, Sfântul Macarie din Alexandria, Egipt, la Catedrala din Amiens, Franța, Muzeul Benaki, din Atena, Muzeul Topkapi, din Istanbul, Moscheea Umayyazilor, din Damasc, Mănăstirea Cetinje, din Muntenegru și, la noi în țară, în județul Constanța, localitatea Lipnița, la Mănăstirea Sf. Ioan Botezătorul.

calendar ortodox 2-8 ianuarie

2	L	Înainteprăznuirea Botezului Domnului; Sf. Silvestru, Ep. Romei; Cuv. Serafim de Sarov
3	M	Sf. Prooroc Maleahi; Sf. Mc. Gordie
4	M	Soborul Sf. 70 de Apostoli; Cuv. Teoctist, egumenul de la Cucumia Siciliei (Harți)
5	J	Sf. Sfințit Mc. Teotempt și Sf. Mc. Teona; Cuv. Sinclitichia (Ajunul Bobotezei) (Post negru)
6	V	(†) Botezul Domnului (Boboteaza) (Harți)
7	S	†) Soborul Sf. Prooroc Ioan Botezătorul și Înaintemergătorul Domnului
8	D	Cuv. Gheorghe Hozevitul și Emilian Mărt.; Cuv. Domnica; Duminica după Botezul Domnului (Începutul propovăduirii Domnului); Ap. Efeseni IV, 7-13; Ev. Matei IV, 12-17; glas 5, voscr. 8

Acupunctura lichidă

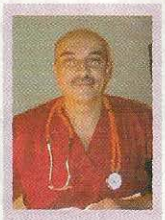
Ai auzit de beneficiile acupuncturii, dar ți-e frică de ace? Nu-i nimic! Pentru cei ca tine există și un alt tip de terapie, care constă în administrarea unor tincturi. Acestea acționează benefic asupra meridianelor energetice, la fel ca acupunctura clasică.

Procedeul poate fi aplicat în loc de terapia cu ace sau o poate însoți. Medic primar dr. Adrian Hrihor ne-a explicat cum acționează și ce beneficii putem avea prin acest tip de tratament. "Corpul uman este străbătut de douăsprezece meridiane energetice pereche și două individuale", a explicat domnia sa, continuând: "Fiecare meridian controlează câte o activitate și câte un organ. Denumirea meridianelor a fost stabilită în funcție de organul controlat (de exemplu: meridianul ficat, meridianul inimă). Organul tratat nu este numai unul fizic, ci are și un câmp energetic. Stimularea acestora duce la regenerarea fizică, dar și psihică a bolnavului. Prin acupunctura lichidă, se ameliorează și se vindecă diverse boli, apărute în urma dezechilibrului energetic, care se produce într-unul dintre cele douăsprezece meridiane principale. Se folosesc tincturi speciale, care, odată înghițite, acționează asupra acelorași puncte energetice (meridiane) din organism ca și acelea folosite în terapia clasică. Remediile sunt produse din plante medicinale, prin extracție hidroalcoolică (tincturi). Acupunctura lichidă poate să acționeze asupra mai multor organe sau funcții din organism".

Text: Andreea Șerban; Foto: Photo Alto/Profimedia

TRATAMENT PENTRU FIECARE

Tratamentul trebuie să fie strict individualizat, "întrucât fiecare om e un univers separat", remarcă dr. Hrihor. De aceea, trebuie să apelezi la un specialist în acupunctură și nu să iei remediile "după ureche". Tot la cabinet, vei găsi și tincturile. Pentru a avea efect, terapia trebuie să fie urmată cu strictețe timp de cel puțin două luni.



DR. ADRIAN HRIHOR
medic primar specializat în medicină de familie, cu competențe în acupunctură și termografie, Cabinet Hriada Therapy, Brașov, www.akupunctura.ro.

Afecțiuni tratate cu succes

Remediile din acupunctura lichidă, deși sunt indicate pentru anumite organe energetice, au o aplicație mai largă. Astfel, tinctura pentru: * **plămân** - se recomandă ca adjuvant în amigdalită, traheită, astm bronșic, faringită, bronșită, tuse, laringită, silicoză; * **stomac** - este indicată ca adjuvant în lipsa poftei de mâncare, gastrită, stări de greață și vărsături; * **inimă** - e folosită ca adjuvant în palpitații, tahicardie, cardiopatie ischemică, distonie neurovegetativă, cefalee, astenie; * **vezica urinară** - tratează și menstruațiile abundente, dereglările ciclului menstrual, afecțiunile prostatei, cistita, uretrita, dar și sciatica sau lumbago; * **pericard** - este un bun adjuvant în depresii, insomnie, stări de anxietate, migrene, stres, suprasolicitare nervoasă, hipertensiune; * **vezica biliară** - este indicată în dischinezie biliară, colecistită, icter, migrenă și dureri de cap asociate afecțiunilor hepatobiliare, dar și în acnee; * **intestin gros** - este de ajutor în caz de constipație, colon iritabil, hemoroizi, colită sau paraziți intestinali; * **splina, pancreas** - se folosește ca adjuvant în diabet zaharat, gastroduodenită, balonări, perturbări ale sistemului imunitar, eczeme; * **intestin subțire** - se recomandă în enterocolite, diaree, duodenită, dureri abdominale, parazitoze intestinale, meteorism; * **rinichi** - este indicată în litiază renală, nefrită, edeme, frigiditate, impotență, tulburări ale ciclului menstrual.

De ce să-ți controlezi sânii anual?

Ni se pare firesc să mai avem dureri, din când în când. De aceea, amânăm vizita la medic. Or, un control de rutină, banal, poate depista boli grave.

Text: Mirela Barbă; Foto: Northfoto

Avem prostul obicei de a merge la medic doar când ne aflăm în suferință. Atunci, avem pretenția ca specialistul să repare ce am stricat noi, cu ignoranță. Așa se face că majoritatea celor cu neoplasm mamar, temutul cancer, ajung la medic în stadiul avansat al bolii. De ce, când putem preveni toate neplăcerile cu un simplu control?

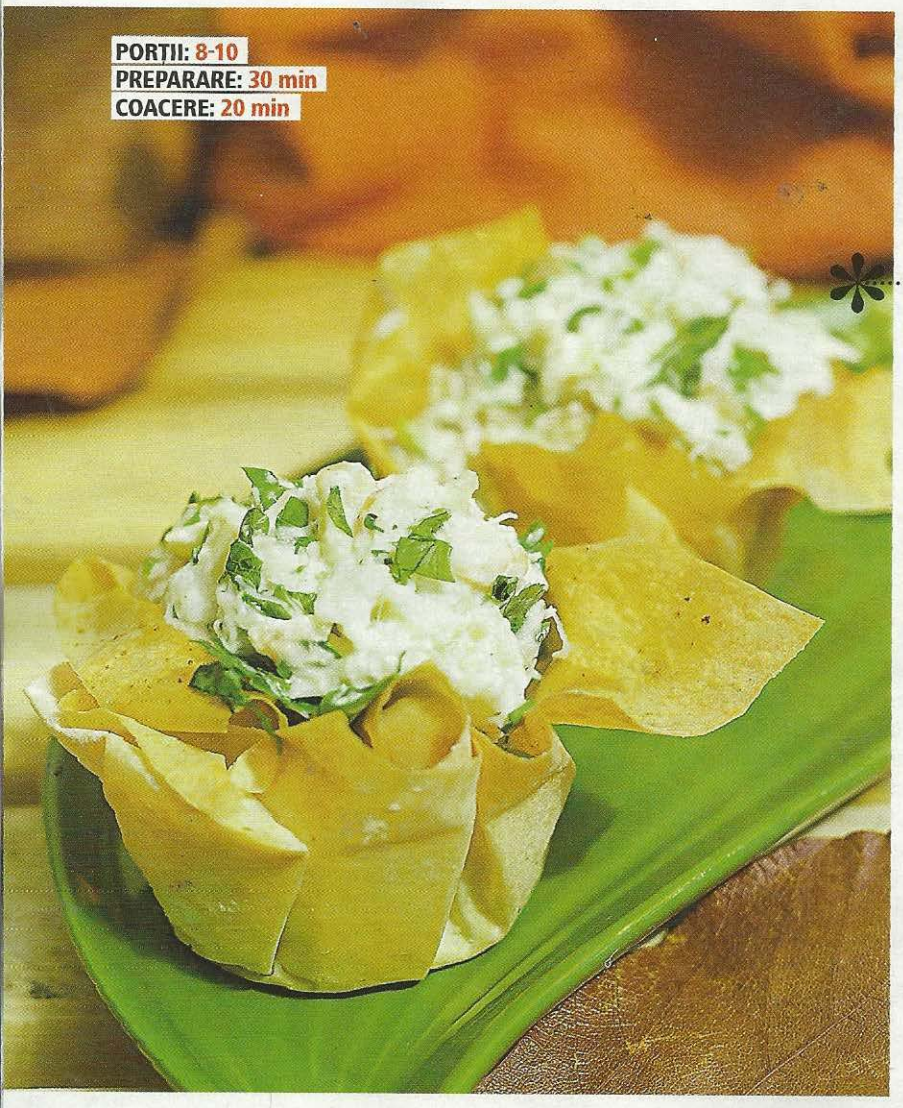
E mai ușor să previi

Studiile arată că peste 70% dintre femei au dureri la sâni. În general, apar în perioadele premenstruale, fiind considerate normale. Când însă își fac simțită prezența la un sân, nece-sită investigații detaliate și sunt semnale de alarmă, fie că e vorba despre noduli, fie despre tumori sau infecții. Femeile care au născut prima dată la vârste înaintate, care iau contraceptive orale și au o alimentație bogată în grăsimi și zaharuri sunt expuse riscului de a dezvolta cancer mamar. Persoanele cu mame, surori, fiice care au cancer mamar, cele care s-au confruntat deja cu afecțiuni benigne sunt expuse unui risc crescut. Iar 1 din 5 cazuri apare la vârste mai tinere de 50 de ani, procentul fiind în creștere. De aceea, toate femeile, după 20 de ani, trebuie să-și autoexamineze sânii lunar și să facă un control de rutină la medicul specialist, anual, chiar dacă nu prezintă niciun simptom. Examenul clinic de rutină efectuat de către senologi constă în ecografie mamară la femeile până în 40 de ani, completată cu mamografia bilaterală, după această vârstă și chiar mai devreme, în cazuri speciale. Când medicul dorește să obțină o imagine mai detaliată asupra unor chisturi ori noduli sau să facă diferența între formațiunile benigne și cele maligne, se efectuează sonoelastografia și puncția mamară.

DR. ELENA CLAUDIA TEODORESCU
medic primar radiologie și imagistică medicală, Donna Medical Center, www.donna-medicalcenter.ro

"În România, foarte puține femei fac controale regulate. La noi nu există un program național de screening, ca în alte țări, care ajută la depistarea precoce a cancerului mamar. Aceasta permite creșterea supraviețuirii și un tratament conservator (scoaterea doar a zonei bolnave, nu a sânului, în totalitate). Mamografia ca metodă de screening a dus la scăderea mortalității cu 30%! În plus, un rezultat bun, adică negativ pentru cancer mamar, oferă liniște și siguranță până la următorul examen. Știm că, dacă va apărea la un moment dat ceva, boala va fi descoperită într-un stadiu atât de incipient, încât vom putea să o învingem."

Meniu pentru Sfântul Ion



PORȚII: 8-10
PREPARARE: 30 min
COACERE: 20 min

După atâtea mâncăruri tradiționale de Crăciun și Anul Nou, pentru masa festivă de Sf. Ion alege câteva preparate fine, care să dea o notă specială ultimei zi din șirul sărbătorilor de iarnă.

Coșulețe cu brânză

- 4-6 foi de plăcintă
- 50 ml unt
- sare grunjoasă

Pentru umplutură:

- 150 g brânză de vaci
- 100 ml smântână
- 150 g brânză feta
- 50 g alune de pădure măcinate sau susan prăjit
- o legătură pătrunjel

1. Se scot foile subțiri de plăcintă și se lasă câteva minute la temperatura camerei. Ele se usucă foarte repede dacă nu sunt umezite sau unse cu grăsime.
2. Separat, se topește untul și se amestecă cu sare grunjoasă. Cu o pensulă de cofetărie se ung foile de plăcintă cu unt și apoi se taie. Se așază în formele de brioșe astfel încât să se coacă pentru a putea fi umplute.
3. În acest timp, cât sunt formele în cuptor, se pun toate ingredientele pentru umplutură într-un bol și se pasează cu blenderul. Se pune sare, dacă mai este nevoie, și, la final, se adaugă pătrunjelul proaspăt, tocat mărunt. Alunele măcinate se pun ultimele.
4. Se scot coșulețele din cuptor și se umplu cu crema de brânză. Ca să nu se rupă, se umplu cu poșul.

TRUCURI CULINARE

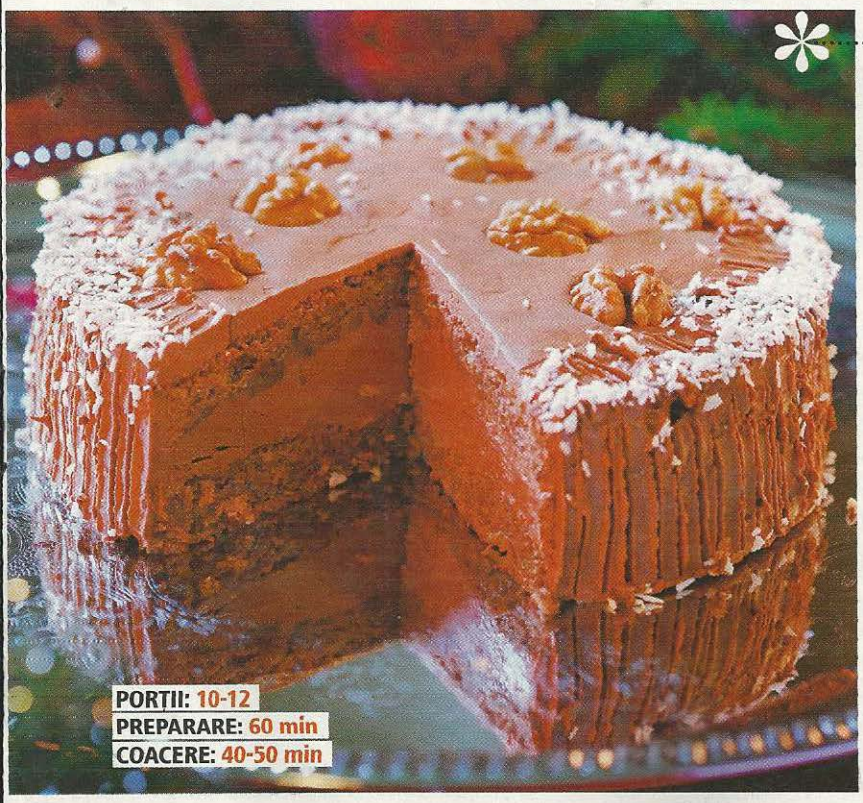
1. **Foile fine pentru coșulețe se ung bine cu grăsime înainte de a fi puse la copt, ca să se înmoaie și să se poată modela în forma de tartă.**
2. **Gâsca se frăgezește și devine mult mai gustoasă dacă stă la macerat aproximativ 24 de ore, la rece, în sos de unt, vin, mere și sare grunjoasă.**
3. **Dacă adăugați susan sau alune de pădure măcinate în compoziția de brânză de la coșulețe, gustul și aroma vor fi deosebite.**
4. **Blatul cu nucă devine mult mai fraged dacă este lăsat la loc ferit 24 de ore după ce s-a copt. Uleiul din nuci îl face mai moale și mai gustos. Apoi, se poate tăia și umple cu cremă.**

Gâscă umplută cu mere

- o gâscă de 2-3 kg
- un kg mere
- 150 g nucă
- 150 unt
- sare grunjoasă
- 2-3 linguriţe zahăr
- piper negru şi roşu
- 200 ml vin spumos demisec
- oregano verde
- 2-3 linguri ulei de măsline
- pătrunjel pentru ornat

1. Se spală bine gâsca, se trece printr-un jet de apă rece, se spală bine şi în interior pentru a elimina toate pieliţele, se lasă să se scurgă şi se pârleşte pe toate părţile, la flacără mică.
2. Se scufundă apoi în apă clocotită şi se lasă câteva minute. Se scoate şi se scurge pe un şervet absorbant. Se curăţă şi se spală merele. Se taie bucăţi mai mari şi nu se curăţă de sâmburi. Aceştia dau o aromă deosebită în combinaţie cu alte ingrediente.
3. Se unge rata cu unt şi ulei, se condimentează cu sare şi piper pe interior şi pe exterior. Se umple cu mere, oregano şi zahăr şi se stropeşte cu vinul spumos. Se înfăşoară în folie şi se lasă 24 de ore la rece.
4. Se bagă în cuptor, la 150-160°C. Se stropeşte din când în când cu sosul din tavă. După ce a stat 3-4 ore în cuptor, se scoate capacul ca să capete crustă crocantă. Se serveşte pe pat de salată şi cartofi copţi.

Text: Ruxandra Zevedei; Foto: Photoland, Guliver/Stockfood



Tort de ciocolată cu nuci

- 10 ouă
- 10 linguri zahăr
- 200 g nucă măcinată
- 4 linguri făină
- un praf sare
- un plic zahăr vanilat

Pentru cremă:
- 350 g unt
- 250 g zahăr
- 6 gălbenuşuri
- 200 ml lapte
- o linguriţă extract de vanilie
- 6 linguri cacao
- o ciocolată cu lapte
- 3 linguri rom natural

Pentru sirop:
- 200 g zahăr
- coaja de la 1-2 lămâi
- 300 ml apă
- miez de nucă coaptă pentru ornat

1. Pentru început, se freacă bine gălbenuşurile cu un praf de sare şi se adaugă zahărul şi vanilia. Se toarnă laptele cald şi se fierbe la foc mediu. Când a început să se umfle şi să capete consistenţă, se dă deoparte.
2. În acest timp, se prepară blatul. Gălbenuşurile se freacă cu un praf de sare şi se bat albuşurile spumă. Se adaugă zahărul în ploaie, gălbenuşurile, nuca măcinată şi făina cernută. Se încorporează uşor ca să nu se lase şi se toarnă în forma de tort. Se coace la 120°C.
3. Se freacă untul, se amestecă cu crema de ou, se adaugă romul, vanilia, cacaua şi ciocolata topită şi răcită.
4. Se pregăteşte siropul şi se răceşte. Se însiropează blatul, se umple şi se îmbracă cu crema de ciocolată şi se ornează cu jumătăţi de nucă şi nucă de cocos.

Ce gătești

Orice gospodină, oricât ar fi ea de iscusită, este imposibil să nu suspine din când în când: "Offfff! Chiar nu mai știu ce să fac de mâncare!". Tocmai de aceea, îți venim în ajutor și îți propunem în aceste pagini câte o rețetă pentru fiecare zi a săptămânii.

Luni

PORȚII: 4
PREPARARE: 30 min
FIERBERE: 40 min

TĂIEȚEI CU PUI ȘI CAJU

Ingrediente
- 400 g tăieței
- 500 g piept de pui
- 75 g unt sărat
- 2-3 linguriță ulei de măsline
- o legătură ceapă
- 100 g caju
- un praf boia dulce
- sare
- cimbru uscat și măcinat

Preparare:
1. Se pun tăieteii să fiarbă în apă cu sare. Se scot în sită și se dau sub jet de apă rece.
2. Se topește untul și se pune peste tăieței. Separat, se taie mărunt trei fire de ceapă și se călesc în unt. Se lasă doar cât să se înmoaie.
3. Între timp, se spală pieptul de pui, se taie cubulețe, care se condimentează cu sare și boia și se prăjesc la foc potrivit. Cu 10 minute înainte se adaugă caju și se mai lasă până capătă o crustă aurie.
4. Tăieteii se amestecă cu puiul rumenit și firele de ceapă.

Marți

PORȚII: 4
PREPARARE: 30 min
FIERBERE: 40 min
COACERE: 50 min

PIEPT DE PUI CU SOS ALB

Ingrediente
- 800 g sparanghel
- 50 ml vin alb dulce
- 800 g piept de pui

Pentru sos:
- ulei de floarea-soarelui
- 2-3 căței usturoi

Pentru sos:
- 100 g unt
- 250 ml lapte
- praf de nucșoară
- sare
- piper negru măcinat
- 1-2 linguriță făină
- 8-10 cartofi

Preparare:
1. Se spală sparanghelul, se leagă să nu se rupă și se fierbe.
2. Separat, se prăjește în ulei pieptul de pui tăiat bucăți mai mari, care se pun într-o tavă, se împănează cu usturoi și se stropesc cu vin. Se lasă în cuptor să se frăgezească.
3. Se topește untul, se stinge cu făina cernută și se subțiază sosul cu laptele fierbinte. Se potrivește cu sare, piper, nucșoară și se clocotește până ce capătă consistență.
4. Se aranjează sparanghelul pe platou, cartofii fierți și pieptul de pui. Se ornează cu sos.

Miercuri

PORȚII: 4-6
PREPARARE: 30 min
FIERBERE: 80 min

BORȘ CU LEGUME

Ingrediente
- 3 morcovi
- 2-3 cartofi
- 2 cepe
- un ardei
- 2 dovlecei
- 100 g varză
- 100 g conopidă
- 500 ml borș
- 100 g fasole verde păstăi
- 100 ml suc de roșii
- 150 ml smântână
- leuștean
- pătrunjel
- sare
- piper
- 1-2 linguriță ulei

Preparare:
1. Se curăță ceapa, morcovii, ardeiul, dovleceii și cartofii. Se taie cubulețe care se călesc câteva minute în ulei. După ce s-au înmuiat puțin, se adaugă apă clocotită, se acoperă și se lasă să fiarbă la foc potrivit.
2. Se pun varza și conopida tocate mărunt și fasolea. Se condimentează cu sare și piper și se fierb în continuare.
3. Separat, se clocotește borșul cu 2-3 frunze de leuștean.
4. După ce au fiert legumele, se adaugă borșul, sucul de roșii, pătrunjel și leuștean. Se servește cu smântână.

săptămâna asta?

Joi

PORȚII: 4
PREPARARE: 30 min
FIERBERE: 30-40 min

SPECIALITATE CU OREZ

*** Ingrediente**
- 300 g orez cu bobul lung
- 300 g mușchi afumat
- 300 g roșii
- 3 ouă
- o legătură mărar
- sare
- piper
- 50 g telemea

*** Preparare:**
1. Se fierbe orezul. Separat, se taie mușchiul afumat cubulețe, care se călesc în sucul propriu.
2. Se pun ouăle să fiarbă. După ce au fiert, se lasă în apă rece, apoi se curăță și se taie mărunt. Mărarul se spală și se toacă mărunt. Se presară pe fiecare strat.
3. Roșiile se taie rondele. Pe un platou, se aranjează toate ingredientele pregătite. Un strat de orez, unul de mușchi afumat, unul de roșii, brânză, orez și tot așa. Pe deasupra se ornează cu ouăle fierte și mărunțite.

Vineri

PORȚII: 4
PREPARARE: 30 min
FIERBERE: 10 min

SALATĂ DE CRUDITĂȚI

*** Ingrediente**
- 2 ouă
- un gălbenuș
- sare
- piper negru măcinat
- o linguriță muștar cu hrean
- o țelină medie
- 4 mere
- 4 morcovi

*** Preparare:**
1. Se pun ouăle să fiarbă în apă cu sare. Se curăță de coajă, apoi se dă deoparte albușul.
2. Gălbenușurile fierte și cel crud se freacă cu sare, piper și muștarul cu hrean și apoi se adaugă uleiul puțin câte puțin, până ce se formează maioneza. Aceasta se dă la rece.
3. Se curăță rădăcinoasele și merele, apoi se dau pe răzătoare. Merele se storc bine.
4. Se pun într-un bol și se amestecă cu maioneza. Salata se servește ca aperitiv sau ca și garnitură la friptură de pui.

Sâmbătă

PORȚII: 4
PREPARARE: 30 min
COACERE: 30-40 min

PIZZA CU BRÂNZĂ

*** Ingrediente**
Pentru aluat: ● 300 g făină ● 25 g drojdie ● un ou ● sare ● 100 ml lapte ● 30 ml ulei de floarea-soarelui
Pentru umplutură:
● 200 g mozzarella ● 4-5 linguri piure de roșii ● 50 g cașcaval ● cimbru uscat și măcinat

*** Preparare:**
1. Se cerne făina într-un bol, se adaugă sarea și maiaua preparată din drojdie și lapte călduț, oul întreg, uleiul și restul de lapte.
2. Se frământă aluatul și se lasă să crească.
3. Se taie mozzarella cubulețe, se rade cașcavalul iar piureul de roșii se clocotește și se prepară cu puțin ulei de măsline, cimbru, sare și piper.
4. După ce a crescut aluatul, se întinde în tavă, se unge cu sos de roșii și se presară cașcavalul și mozzarella. Se mai stropește cu sos și se coace.

Duminică

BUCĂȚI: 40
PREPARARE: 40 min
FIERBERE: 10-15 min

BOMBOANE DE CIOCOLATĂ

*** Ingrediente**
Pentru cremă: ● 100 g alune de pădure ● o foaie napolitană ● 200 g unt ● 3-4 linguri rom
Pentru cremă: ● 4 linguri lapte ● o lingură făină ● 4 gălbenușuri ● 6 linguri zahăr ● esență vanilie ● un plic cafea instant
Pentru glazură:
● 300 g ciocolată ● 50 g unt

*** Preparare:**
1. Se freacă zahărul cu gălbenușurile, se adaugă făina și cacaua cernute, cafeaua instant, vanilia și laptele călduț.
2. Se fierb până ce se îngroașă. Se pune la rece și, între timp, se macină alunele.
3. Separat, se freacă untul spumă cu romul natural și, după ce s-a răcit crema, se încorporează puțin câte puțin. Se zdrobește foaia de napolitană și se pune în cremă. Se topește ciocolata într-un alt recipient.
4. Se formează bilute, se trec prin alunele măcinate, apoi prin ciocolată. Se țin la rece.

Text: Ruxandra Zevedei; Foto: Shutterstock

Fursecuri cu nucă

Ingrediente:
Pentru aluat: ● 300 g unt sau margarină ● 225 g zahăr pudră ● un plic zahăr vanilat ● un ou ● 4 gălbenușuri ● 375 g făină ● 250 g amidon de porumb
Pentru ornat: ● ciocolată topită ● sferturi de miez de nucă ● nucă măcinată fin ● cocos

1. Se amestecă untul lăsat la temperatura camerei împreună cu zahărul pudră și cu cel vanilat. Se adaugă oul și apoi, pe rând, gălbenușurile, și se încorporează făina cernută și amidonul. Se amestecă bine, până ce devine un aluat omogen.
2. Se așază fursecurile cu un poș sau cu forme speciale de fursecuri în tava tapetată cu hârtie de copt. O parte se decorează cu sferturi de miez de nucă, altă parte se lasă simple.
3. Se dau la cuptor să se rumenească ușor, la foc potrivit, aproximativ 10-15 minute.
4. Se lasă fursecurile la răcit, apoi se trec prin ciocolată topită și prin miez de nucă prăjit și măcinat. Se lasă pe un grătar să se întărească ciocolata. Se mai trec și prin nucă de cocos deshidratată, de diferite culori, sau prin bombonele ornament.

Anișoara Ursan, din Cernavodă, a câștigat un șorț de bucătărie la concursul din numărul 50.

SCRIE-NE ȘI TU!

Dacă vrei să fii câștigătoarea acestui premiu, trimite-ne la adresa redacției "Libertatea pentru femei", Bd. Dimitrie Pompeiu nr. 6, sector 2, București sau la e-mail: lpf@ringier.ro o fotografie cu tine și mâncarea ta preferată. Nu uita să ne scrii și cum se prepară. Specifică pe plic "Rețeta săptămânii". Cea mai originală rețetă va fi premiată. Câștigătoarea va fi anunțată în nr. 3, din 16 ianuarie 2012.

CONCURS

Rețeta mea e cea mai bună

Tavă

Premiu oferit de

pasiune pentru gătit
kitchenshop
www.pentrugatit.ro

TRUCURI DE LA CITITOARE

În fiecare săptămână găsești în această pagină cele mai bune sfaturi și trucuri pentru familia și căminul tău. De la tine, și pentru tine, ca de la gospodină la gospodină!

Păstrarea conopidei și verzei

"Conopida și varza albă își păstrează calitățile dacă sunt ținute învelite în hârtie, pe rafturi, la loc uscat."

Silvia David, com. Argetoaia

Gogoși pufoase

"Gogoșile ies pufoase, dacă sunt scoase din tigaie imediat ce încep să se umfle, după ce s-au rumenit puțin."

Adriana Olteanu, București

Salată de boeuf mai gustoasă

"La salata de boeuf se pune măr ras, după gust, pentru a reduce din acreala murăturilor."

Elena Tudose, e-mail

Usturoi curățat mai repede

"Ca să desfaci usturoiul mai repede, pune-l timp de 10 minute la înmuiat, în apă fierbinte."

Cosmina Câmpean, e-mail

SCRIE-NE ȘI TU!

Trimite-ne sfaturile tale pe adresa redacției și poți câștiga și tu unul dintre premiile prezentate.

CONCURS

Trucuri de la cititoare

4x Cremă de față

Sfaturile specialiștilor

PSIHOLOG
CRISTINA ION-RĂDULESCU
Cabinet Psihologic Cristina Ion-Rădulescu
Tel.: 0732 555 445

AVOCAT
CORINA CINCAN
"Cincan&Constantin" Societate civilă de avocați

GABRIELA MAN
specialist siguranța alimentului și sănătatea populației
Tel: 0785.203.203

MEDIC VETERINAR
CORNELIU SIMION
Clinica veterinară Tazy-Vet:
tel: 021.345.34.59

SCRIE-NE ȘI TU!

Ai nevoie de un sfat din partea specialiștilor noștri? Scrie-ne pe adresa redacției "Libertatea pentru femei", Novo Parc, Bd. Dimitrie Pompeiu nr. 6, sector 2, București sau la e-mail: lpf@ringier.ro. Specialiștii noștri în psihologie, medicină clasică, naturistă și veterinară, probleme juridice, nutriție sau horticultură îți stau la dispoziție cu cele mai bune sfaturi. Nu ezita să ne scrii! Fiecare întrebare își va găsi răspuns în paginile revistei noastre.

PSIHOLOGIE

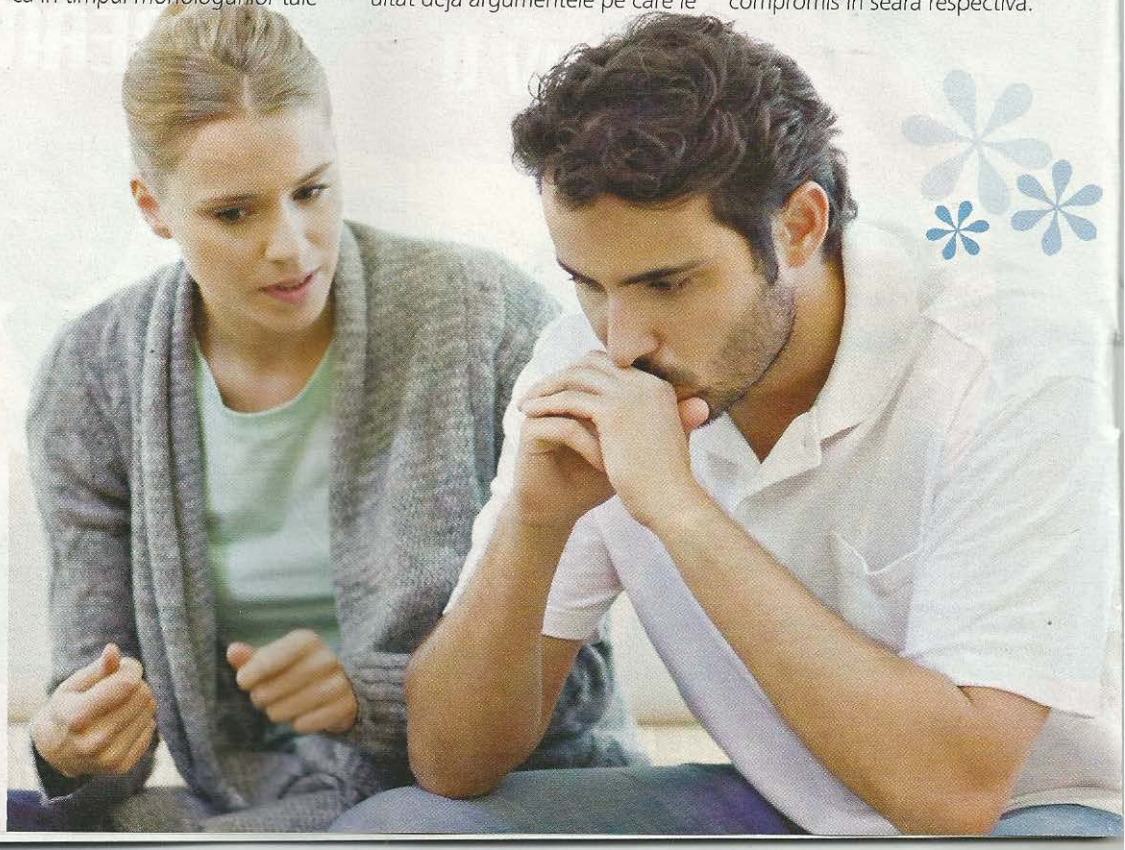
"Eu vorbesc întruna, iar el tace și mă aprobă"

"Relația cu soțul meu intră în impas atunci când ne certăm. Suntem căsătoriți numai de un an, iar atunci când avem divergențe, eu vorbesc întruna, iar el tace și mă aprobă. Dacă mă enervez că nu spune nimic, zice că oricum nu-l ascult și răstălmăcesc vorbele, așa că mai bine tace. Eu nu sunt de acord. Conflictul nu a fost rezolvat și deci n-am cum să fiu mulțumită de tăcerea lui, ba chiar mă irită și mai tare. Cum să-l fac să participe la discuție și să nu mă ignore prin tăcere?"

Maria, București

✻ Răspunsul specialistului nostru

Este foarte evident că soțul tău este mai degrabă introvertit, în timp ce tu ești de părere că doar comunicând rezolvați conflictul. Dar, indiferent cum anume sunteți fiecare dintre voi, e adevărat că un conflict trebuie rezolvat. Însă nu chiar atunci când fiecare dintre voi clocotește de nervi (să nu-ți imaginezi că soțul tău nu este revoltat și el, doar că se interiorizează). Cel mai bine este să vă liniștiți, apoi să discutați despre cele care v-au supărat. E drept că asta e calea cea mai bună, însă cel mai greu de urmat, așa că eu vă propun ca în timpul monologurilor tale (pentru că înțeleg că el tace) să vă amintiți o recomandare: după aproximativ 20 de minute de ceartă, schimbați camera în care vă certați. În cel mai bun caz, vă va umfla râsul, dar dacă nu se întâmplă așa, garantez că până ajungeți în cealaltă cameră veți fi uitat deja argumentele pe care le aveați în minte. Niciodată nu vă culcați certați, pentru că a doua zi va fi și mai greu să mediați un conflict. Fie că e vina unuia sau a altuia, propuneți-vă de comun acord să nu vă culcați certați, chiar dacă asta presupune ca unul dintre voi să facă un mic compromis în seara respectivă.



JURIDIC

"Am dreptul și eu la moștenire?"

"Un copil înfiat are drept de moștenitor după decesul părinților biologici? Tatăl biologic a murit când aveam 2 ani, vârstă la care am și fost înfiată. Mama biologică s-a recăsătorit, dar n-a avut copii. În 2002, a murit și ea. În urmă a rămas sora mea, care a stat la ea, și eu, care am fost înfiată. În cazul în care am dreptul și eu la moștenire, cum trebuie să procedez?"

N. Sârbu, București

✻ Răspunsul specialistului nostru

Situația este diferită, după cum adopția a fost cu efecte depline sau cu efecte restrânse. Dacă adopția a fost una cu efecte depline, atunci raporturile de rudenie cu părinții naturali au încetat. Dacă adopția a fost cu efecte restrânse, raporturile de rudenie cu părinții firești s-au păstrat, motiv pentru care persoana adoptată are vocație succesorală la moștenirea părinților naturali. În principiu, ar trebui să vă prezentați la un notar sau la un avocat, astfel încât unul dintre ei, prin prisma actelor prezentate, dar și a situației de fapt, să poată analiza dacă aveți vocație succesorală și dacă ați acceptat sau nu, în termen, moștenirea, apreciind totodată și pașii pe care urmează să-i parcurgeți.

Foto: Shutterstock, Hepta/Tips Images

NUTRITIE

"Nu pot renunța la dulciuri"

"Aș dori să slăbesc, dar nu pot renunța la dulciuri. Mi-ați putea recomanda un orar al meselor, astfel încât acestea să includă și ceva dulce în fiecare zi?"

Dorina B., Fălticeni

✻ Răspunsul specialistului nostru

Grăsimea în exces este cauzată în principal de consumul de amidon și zahăr, în combinație sau nu cu grăsimi saturate. Dulciurile conțin și amidon (făină albă) și zahăr. De aceea, trebuie să înlocuiți zahărul cu fructoza și făina albă cu făinurile speciale pe care le-am conceput. Dacă nu aveți timp de gătit, alte variante ar mai fi ciocolata neagră cu un conținut de peste 70% cacao (singurul produs alimentar cu zahăr adăugat permis), gemurile din fructe fără zahăr, dulcețurile cu fructoză și ciocolata cu fructoză.

MEDICINĂ VETERINARĂ

"Scurgeri de sânge, după ce a fătat"

"Cățelușa mea din rasa bichon, la o lună după ce a fătat, are în continuare scurgeri de sânge în zona pubiană. Știu că nu este normal așa ceva. Vă rog să mă sfătuiți ce trebuie să fac ca să o ajut cumva să scape de această problemă de sănătate."

Amalia Popa, Ploiești

✻ Răspunsul specialistului nostru

Sfatul meu este să mergeți cu cățelușa la un medic specialist veterinar, unde să i se facă o ecografie, pentru că e posibil să aibă o problemă uterină și, în acest caz, este nevoie de un tratament de specialitate.

Ce vrea LĂMÂIUL ca să rodească?

Lămâii cresc și rodesc în sere încă de pe vremea romanilor. Dar grădinarii Regelui Louis al XIV-lea au transformat cultivarea lor într-o adevărată artă și ne-au transmis regulile ei de aur.

* Lumină din abundență

Citricele au nevoie de foarte multă lumină pentru a se dezvolta armonios. Găseşte-i pomului tău preferat un loc la fereastră sau în balconul încălzit, astfel încât să se bucure de soare în fiecare dimineață.

* Căldură peste 20 de grade

Citricele sunt deosebit de sensibile la frig. Pomul tău trebuie să aibă o temperatură ridicată în mod constant, atât pe timpul zilei, cât şi noaptea. Poate fi aşezat în apropierea unui calorifer, pe care este indicat să pui un vas cu apă, astfel încât atmosfera din cameră să nu fie uscată. La baza ghiveciului, se poate pune o tavă cu pietre din argilă, care se păstrează umede.

* Pământ și ghiveci special

Citricele cultivate în condiții optime trebuie să aibă în jurul rădăcinilor o rețea fină de fire albe, hifele unei ciuperci cu care planta creşte în simbioză. Nu distruge ciuperca şi nu înlocui pământul de la rădăcină, dacă vrei să muți pomul într-un ghiveci mare. Pământul din vas trebuie

* FERTILIZATORII NECESARI

Citricele au nevoie de o hrană bogată în fier, mangan şi zinc, pe care cantitatea redusă de pământ din ghiveci nu o poate furniza. Este necesar să adaugi fertilizatori, fie lichizi, fie sub formă de bețe care se înfig în pământ. Caută în magazinele de profil fertilizatorii speciali pentru citrice și folosește-i conform indicațiilor de pe ambalaj.

Lămâiul, mandarinul sau portocalul au devenit tot mai îndrăgite de iubitorii plantelor de apartament. Cine nu a pus vreodată o sămânță de lămâie sau de portocală în ghiveci cu speranța că va mânca fructe proaspete din propriul balcon? Puține şanse să cultivi un pom roditor din semințe, pentru că va înflori peste vreo şapte ani. Cel mai bine ar fi să cumperi un lămâi sau un mandarin altoit din serele de profil şi să îi asiguri acasă locul ideal să rodească. Citricele sunt destul de pretențioase şi se adaptează greu în apartamentele lipsite de soare şi de căldură. Iată câteva reguli care te vor ajuta să obții, la primăvară, un pom înflorit şi fructe.

Text: Adina Stănilă, Foto: Hepta/Flora Press

✻ VARIETĂȚI PENTRU GHIVECI

Portocalii sau mandarinii au nevoie de căldură excesivă pentru a face fructe. În apartament, cresc mai bine citricele acre. Speciile de lămâi pitic sunt cele mai indicate pentru interioare. Lămâii Meyer, Ponderosa sau Calamondin, lămâiul verde Bearss sau mandarinul Satsuma fac flori în fiecare an și rodesc bine în spațiu închis.

să fie jumătate turbă, jumătate pământ de flori bine afânat pentru a permite scurgerea apei. În plus, vasul ideal este cel din teracotă, recomandat pentru că permite aerisirea rădăcinilor și drenarea apei în exces.

✻ Apă fără clor

Pe timpul iernii, citricele trebuie udate doar când se usucă pământul, în medie de două ori pe săptămână. Vara, udările vor fi mai dese, în funcție de căldura din cameră. Ar fi bine să folosești o apă curată, cât mai săracă în calcar și clor. Apa de ploaie și apa de izvor sunt ideale, dar în lipsa lor este bună și apa de la robinet, după ce a stat câteva zile într-o găleată. Frunzele trebuie și ele udate, chiar dacă este iarnă, mai ales dacă atmosfera din cameră este mai uscată.

PARAZIȚII INTERNI, un risc inevitabil

Deparazitarea regulată va avea grijă de sănătatea animalului tău și te va feri de surprize neplăcute. Urmează cu strictețe schema de deparazitare recomandată de veterinar, pentru ca să aibă parte de cea mai bună îngrijire.

Infestarea cu viermi intestinali este frecventă, mai ales pentru câinii obișnuiți să alerge liber prin parcuri și să se joace cu alte animale. Oricât de curată ar fi casa, odată ce iese afară, câinele tău e supus unor riscuri. Limbricii, tenia sau viermii sunt inamici redutabili. De aceea, fereşte-ți câinele să bea apă din lacuri sau să miroasă excrementele altor câini. Se poate îmbolnăvi uşor şi dacă mănâncă alimente infestate cu larve sau dacă se joacă cu animale fără stăpân. Şi pisicile se pot infesta uşor, dacă intră în contact cu animale bolnave, chiar dacă îşi petrec majoritatea timpului în casă.

SEMNELE INFESTĂRII:

- ✻ stare de slăbiciune și de somnolență;
- ✻ anemie;
- ✻ scăderea bruscă în greutate;
- ✻ diaree frecventă, uneori cu sânge;
- ✻ stări de vomă;
- ✻ fecale acoperite cu mucus.

Prevenire și tratament

Deparazitarea este cea mai bună metodă de prevenire. În general, câinii şi pisicile trebuie deparazitate intern odată la şase luni sau chiar mai devreme, în funcție de sfatul veterinarului. De asemenea, tratamentele trebuie făcute în funcție de recomandările medicului. Pastilele date "după ureche", doar pentru că au avut efect la alți câini, îi pot face mai mult rău. Fiecare câine sau pisică trebuie tratat în funcție de rasă, de toleranța la medicamente și de afecțiunile pe care le-a mai avut. Pe de altă parte, trebuie să ții cont de faptul că paraziții intestinali ai animalului tău se pot transmite foarte uşor la copii şi la oricare alt membru al familiei care intră în contact cu el. Când faci curat, ar fi bine să foloseşti mănuşi de protecție şi să dezinfectezi jucăriile, aşternutul şi vasele din care îi dai de mâncare.

Text: Adina Stănilă; Foto: Thinkstock

Copii prea ocupați?

Meditații, practicarea unui sport, lecții de muzică, dans sau pictură sunt numai câteva activități pe care unii copii le au în timpul unei săptămâni, pe lângă orele petrecute la școală. "Sunt oare prea ocupați? Nu au nevoie și de timp liber?", ne-am putea întreba.

Cu toții dorim binele copiilor noștri, dar, uneori, ceea ce credem noi că este ideal nu este și ceea ce ar vrea cei mici. Uneori, ei sunt cei care vor să fie cât mai ocupați pentru a ține pasul cu colegii lor sau pentru că, pur și simplu, sunt pasionați de anumite lucruri. Nu este, în sine, ceva rău, dar, dacă depășește o anumită limită, s-ar putea să apară probleme.

Semne că e prea mult

Dacă este prea ocupat, mai devreme sau mai târziu, vor apărea următoarele semne:

* se simte obosit, neliniștit fără un motiv aparent sau deprimat;
* se plânge de dureri de cap sau de burtă, care au fie de a face cu stresul, cu lipsa somnului, cu faptul că nu mănâncă la timp sau sare peste mese;
* nu reușește să termine toate temele pentru școală, chiar dacă până acum nu avea această problemă, ia note mai mici;

Uneori, activitățile extrașcolare îl pot face pe copil să socializeze mai puțin, iar familia abia dacă se mai întâlnește. Elevul prea ocupat nu se alimentează cum trebuie, iar întâlnirile cu părinții sunt pe fugă. Bineînțeles că și aceștia sunt la fel sau și mai ocupați decât micuțul, iar relația dintre ei are de suferit.

Echilibru între școală, activități și relaxare

Cel mai bine ar fi să păstrați un echilibru, fără a interzice alte activități, dar nici să supraîncărcați orarul copilului. Iată câteva sugestii pentru ca totul să meargă bine:

* stabiliți împreună un anumit program, cum ar fi să meargă doar două zile pe săptămână la activități extrașcolare în timpul săptămânii, iar restul în weekend (uneori, din cauza programului încărcat, copilul nu reușește să termine temele pentru școală);

Text: Andreea Șerban; Foto: Shutterstock

* alternați activitățile intelectuale cu cele sportive și artistice;
* petreceți timp în familie, mâncați împreună, discutați despre problemele care vă interesează sau, pur și simplu, distrați-vă;
* învață să spui "nu" dacă, de exemplu, copilul tău este deja foarte ocupat și ar mai vrea să se mai înscrie la încă o activitate, fără să renunțe la nimic din programul său;
* amintește-ți și amintește-i și lui de nevoia de relaxare, de a se gândi la ziua care a trecut sau de a sta cu o carte în mână și a citi ceva plăcut.

ȚINE CONT DE DORINȚELE LUI

"Există voci care spun că mulți părinți din ziua de azi supraîncarcă programul copiilor lor, obligându-i să facă meditații și înscriindu-i la mai multe activități extrașcolare. Totuși, eu mă întreb: în ce s-ar cuantifica timpul liber al elevilor în ziua de azi? În ore petrecute pe internet sau cu gașca de la colțul străzii, care îl poate antrena la consum de etnobotanice? Cred că activitățile trebuie să fie deopotrivă educative și distractive. Educația, în zilele noastre, nu se mai măsoară în note obținute la școală, ci în abilitățile dobândite. Este important să fie cât mai variate cu putință, iar cele care implică muncă intelectuală să fie alternate cu cele sportive, pentru că este important ca micuțul să facă mișcare. Recomand ca acestea să fie variate, tocmai pentru a observa, cu timpul, preferințele copilului pentru un anumit domeniu și pentru a remarca la ce are talent. Sigur că toți părinții vor să își știe copilul ca fiind deștept și înzestrat cu multe aptitudini, însă cel mai bine este să îl vezi fericit. Așa că nu îl forța să facă lucruri care îi displac și nu sunt neapărat necesare. A-i umple programul cu fel de fel de activități, chiar dacă vezi că el nu își dorește asta, nu este un lucru bun. Orarul lui trebuie adaptat în funcție de vârstă, de competențe și de dorințele lui."

PSIHOLOG
CRISTINA ION-RĂDULESCU
Cabinet Psihologic Cristina Ion-Rădulescu
Tel.: 0732 555 445

REVISTA LIBERTATEA PENTRU FEMEI ÎȚI FACE COPILUL VEDETĂ!

CONCURS

Câștigătorul marelui premiu din această ediție este: **STEFAN LAURENȚIU (10 LUNI)**

BOGDAN ANDREI (1 AN)

ELISA MARIA (9 LUNI)

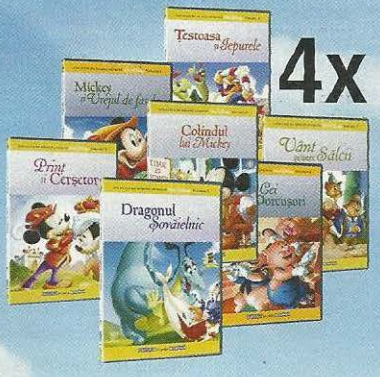
ADELINA CRISTIANA (2 ANI)

RAUL LUCIAN (12 LUNI)

1x

Z
îmbrăcăminte copii 0-14 ani

4x



Laudă-te tuturor cu drăgălășenia odraslei tale!

Trimite o fotografie a copilului tău, însoțită de nume și vârstă, pe adresa vedeta@libertateapentrufemei.ro, pentru concursul "Mica mea vedetă"! În fiecare săptămână, revista Libertatea pentru femei premiază cea mai haioasă fotografie! Ai ocazia să câștigi un set complet de hăinuțe, în valoare de 300 de lei, pentru prichindelul tău. În plus, încă 4 copii pot câștiga câte o supercolecție cu DVD-uri marca Disney!

Pentru revendicarea premiului, câștigătorii trebuie să sune, de luni până vineri, între orele 10-18, la telefon 021/20.93.360.

Aproape toți ne petrecem mai mult timp la servicu decât cu familia. Când plecăm de acasă suntem întotdeauna aranjate, iar pe colegii noștri nu-i vedem cu ochii lipiți de somn, nerași și nici nu trebuie să le spălăm rufele. Acestea sunt doar câteva argumente care ar putea explica apariția flirturilor la serviciu.

Atunci când lucrezi mult timp alături de cineva, este posibil să apară și sentimente romantice

În plus, cei mai mulți dintre noi se comportă mult mai bine cu străinii decât cu persoanele apropiate. Ce mai! La serviciu toți suntem "persoane ideale". Și atunci, cum să ne mai mirăm dacă aici apar mici "idile"? Dar sunt ele oare reale? Merită să lași ceea ce ai pentru o fericire care ar putea să vină?
Ce faci dacă ți se pare că o colegă de muncă a soțului îi face curte?

CONDIȚII "IDEALE" PENTRU FLIRT

Psihologul Cristina Ion-Rădulescu constată că "dintre relațiile extraconjugale, cel mai des întâlnite sunt cele cu un coleg de birou. Este perfect normal dacă ne gândim că petrecem mult mai mult timp la birou decât acasă, cu partenerul. În altă ordine de idei, la locul de muncă jucăm roluri care ne impun anumite conduite. Nu ne permitem să mergem neglijent îmbrăcate și multe dintre noi nu ies nefardate din casă. Nu vedem bărbații nerași la serviciu. Nu ne expunem în public problemele de acasă. Nu ne manifestăm necontrolat. Dacă e să tragem linie, părem ideali", remarcă psihologul, care vede și alte circumstanțe ce te-ar putea încuraja să ai o idilă la serviciu: "Aprecierea lui pentru munca ta o poți confunda cu cea personală, care, acasă, poate s-a mai estompat. Toate acestea sunt premise clar favorabile unui episod romantic", concluzionează ea.

Dacă îl suspectezi pe el...

Dacă situația este inversă și tu ești cea geloasă pe colegele soțului tău, "trebuie, de asemenea să identifici acele nevoi neîmplinite ale amândurora, care ar

Ispita de la SERVICIU

Text: Andreea Șerban; Foto: Photoland/Age Fotostock

putea dăuna relației voastre și l-ar putea împinge către infidelitate", te sfătuiește psihologul, adăugând: "Încearcă să vezi partea bună a lucrurilor: încă mai simți ceva pentru partenerul tău. Apoi, preocupă-te mai mult de aspectul tău exterior (poate colegele lui sunt mai îngrijite, iar tu te-ai neglijat), de formarea ta profesională (poate este momentul să evoluezi, să îi arăți soțului că ești în stare de mai mult: înscrie-te la un curs de recalificare sau - de ce nu? - chiar la o facultate). Dacă ai timp, mergi la o sală de fitness. Mișcarea te face să fii optimistă, iar încrederea în tine însăți va crește". Dar cel mai important lucru este "să-i arăți soțului tău aprecierea de care are nevoie și atunci nici nu o va mai căuta în altă parte.
Atenție însă, orice demers ai întreprinde, nu fi cicălitoare și nici nu-i face reproșuri", mai adaugă Cristina.

PREMISE FALSE

"Ceea ce nu trebuie să uiți este că la baza căsniciei tale se află criterii reale de alegere a partenerului, pe când cele pentru care te poți îndrăgosti de un coleg pot fi false, cum ar fi cel de proximitate. Este bine să te analizezi, să vezi de ce îți place respectivul, să identifici care sunt nevoile tale (de afecțiune, apreciere, apartenență etc.) și ce probleme există în cuplul tău. Apoi discută cu partenerul tău despre dorințele tale neîmplinite, fără să îl învinovățești. S-ar putea să ai surpriza să afli că și el are anumite neîmpliniri despre care tu nu știai. În niciun caz nu recomand relațiile la locul de muncă, nici măcar dacă nu ești căsătorită, cu atât mai mult dacă ai pe cineva. Implicarea afectivă interferează cu planul profesional și lucrurile nu vor mai fi ideale, ba, din contră, vor fi generatoare de frustrare, de nemulțumiri și, mai ales, de anxietate".

PSIHOLOG
CRISTINA ION-RĂDULESCU
Cabinet Psihologic Cristina Ion-Rădulescu
Tel.: 0732 555 445

Credința a renăscut la Șinca Veche

La Șinca Veche, biserica ascunsă în piatră așteaptă răsăritul soarelui să înalțe rugăciunea. Peste pădure, prinde glas clopotul de la schit, iar măicuțele încep să se roage pentru sufletul lor și pentru sufletul nostru, al tuturor…

Când urci dealul Pleşu, spre biserica rupestră de la Şinca Veche, lumea, cu toate necazurile ei, se risipeşte în vale. Troița din fața mănăstirii te așteaptă să-ți vindeci sufletul şi să te alini cu apa izvorului tămăduitor. De cum pătrunzi în biserica săpată în deal, te învăluie o pace şi o smerenie pe care numai locurile sfinte o poartă. Aici laşi durerile să se stingă şi ridici gândul la Dumnezeu. "Credincioşii vin să se roage şi să găsească putere, căci sub fiecare suferință e Domnul nostru, Iisus Hristos, care ne dă puterea să trecem peste ele. Rugăciunea ne ajută să fim mai buni şi mai înțelegători", ne întâmpină cu glas blând maica stareță Serafima.

CREDINȚA RĂZBATE VEACURILE

Biserica a rămas mult timp în paragină, iar turiștii nestiutori au scrijelit pereții. Dar, în ultimii ani, locul şi-a recăpătat adevărata lui menire, chemând pelerinii la reculegere şi închinare. Din grija Mariei Bâgiu, Fundația Ortodox-Culturală "Maica Sfântă - Bucuria Neașteptată" împreună cu Muzeul județean de Istorie din Brasov au demarat săpăturile arheologice şi au scos la lumină întregul lăcaş de cult. "S-au descoperit două încăperi noi, o minitrapeză şi o cameră de priveghere. Fundația a cerut sprijinul arhitectului Şerban Sturdza, un mare iubitor de tradiție, care a realizat un proiect de protejare a sitului arheologic", ne lămureşte Maria Bâgiu. Un acoperiş din lemn, peste care va creşte un covor de iarbă, protejează lăcaşul. Numai o minune a făcut ca locul să trăiască de-a lungul veacurilor. "Dacă te dăruieşti cu totul unui ideal, atunci şi Dumnezeu te ajută", spune Maria Bâgiu, care a ridicat în apropiere un schit cu hramul Sfântului Nectarie Taumaturgul şi speră să construiască în curând o biserică. "Sfântul Nectarie este un sfânt lucrător şi grabnic ajutător, iar credincioşii care vin aici spun că face minuni". Oamenii se închină la moaştele sfântului şi se roagă în biserica de sub pământ. Îşi înfig rugăciunile scrise pe bilete în crăpăturile stâncii, aşa cum fac pelerinii la Zidul Plângerii din Ierusalim. Cei care vin odată aici, se vor mai întoarce negreşit să aprindă o lumânare şi să îşi liniştească sufletul cu apa izvorului tămăduitor.

✻ Taborul din Țara Făgărașului

Aşezarea sfântă din dealul Pleşu este adesea asemuită cu muntele Tabor din Israel, unde s-a petrecut schimbarea la faţă a lui Iisus Hristos. Asemenea lăcaşului din Galileea, distrus de musulmani şi renăscut întru credinţă, biserica rupestră de la Şinca Veche a răzbit tuturor vicisitudinilor. Când a acoperit-o pământul, călugării din vremuri străvechi au săpat al doilea altar şi au înălţat rugăciunea neîntrerupt. Când Transilvania a fost ocupată de austro-ungari şi mănăstirile din Ţara Făgăraşului au fost distruse din temelii, biserica ascunsă în deal a ţinut aprinsă flacăra credinţei. Nici nepăsarea din anii comunismului nu a distrus-o! "Este o comoară de spiritualitate, de o mare importanţă pentru neamul românesc. Oamenii se roagă aici şi au folos, pentru că în locul acesta, sub pământ, s-au nevoit sfinţii călugări timp de sute de ani şi au săvârşit Sfânta Liturghie. Iar un loc unde s-a ţinut Sfânta Liturghie rămâne sfinţit pentru totdeauna", ne spune scriitoarea Maria Bâgiu, preşedintele Fundaţiei Ortodox-Culturale "Maica Sfântă – Bucuria Neaşteptată".

Troița veghează apele izvorului tămăduitor

Text: Adina Stănilă; Foto: Mediafax, Adina Stănilă

Iubirea se hrănește cu iubire

Chiar și după 30 de ani de căsnicie, Cristina încă se simte tânără și îndrăgostită. Și asta pentru că are un soț minunat, o familie fericită.

"Deși nu sunt romantică, mi-e drag să retrăiesc clipele când mi-am întâlnit iubirea. Ne-am cunoscut la muncă. De fapt, el venise în interes de serviciu, cu o problemă. Mai târziu, aveam să aflu că eu eram parte din acea «problemă». Doi colegi, Antonina și nea Drăgan, ne-au făcut cunoștință, iar soarta a avut grijă să rămânem o viață împreună.

Destinul unește suflete-pereche

Totul a început cu un telefon, pe 23 octombrie, în 1980. Iar de atunci suntem nedespărțiți. Iar iubirea noastră a rodit frumos. Avem o fiică, Ioana-Alina, de 29 de ani. La vremea aceea, nu știam de zodii și de compatibilități astrale. Erau alte vremuri, altă mentalitate... Destinul însă ne-a vrut împreună. Iar acum, având acces la informație, am aflat ceea ce nu aveam de unde să știu atunci: că Berbecul, zodia mea, e compatibil 100% cu Leul, semnul zodiacal al soțului. Se spune că în orice cuplu mai sunt și sincope... În ceea ce ne privește, nu există nimic de nerezolvat. De aceea, mă consider norocoasă. Nu glumesc, nu încerc să-mi flatez jumătatea, este purul adevăr. Privind înapoi la tot ce am trăit împreună atâția ani, îmi dau seama că, dacă m-aș fi străduit să caut un om ca el, ar fi fost în zadar. Uneori, mai în glumă, mai în serios, spun că îmi doresc încă 30 de ani cu el. Și mă tachinează: «Ce păcate oi avea, să se întâmple așa?». Viața ne-a scos și încercări în cale, dar am trecut peste toate «cu minte», cum mi-a scris cândva, într-un autograf, regretatul Dan Spătaru. Sunt fericită că fiica noastră e un copil bun. Pe 9 februarie, va împlini 30 de ani. E licențiată în psihologie, a terminat un master în același domeniu. Deși rebelă, nu ne-a dat niciodată motive de supărare. Și mă rog Bunului Dumnezeu să aibă și ea norocul părinților în găsirea sufletului-pereche. Acum, că suntem aproape de Sărbătoarea Sfântului Ioan, cred că povestea mea va fi un dar frumos la onomastica soțului meu drag, Ion, și a fiicei, Ioana. Sunt fericită de tot ce am realizat în viață, dar și de faptul că aceste rânduri vor fi citite și de alți oameni, poate tineri, care vor vedea ce înseamnă cu adevărat să-ți găsești jumătatea. E minunat să mențiI o căsnicie în care, chiar și după 30 de ani, să poți spune cu mâna pe inimă că totul e OK".

Cristina Ilie, București

POVESTEA TA SE PREMIAZĂ CU BANI!

CÂȘTIGĂ 200 LEI

SCRIE-NE ȘI TU!

Dragă cititoare, scrie-ne și tu povestea ta, însoțită de fotografii, la adresa redacției "Libertatea pentru femei", Novo Parc, Bd. Dimitrie Pompeiu nr. 6, sector 2, București (mirela.barba@ringier.ro). Specifică pe plic "Povești din viața noastră". Cea mai interesantă scrisoare va fi premiată.

Pentru revendicarea premiului, câștigătorii trebuie să sune, de luni până vineri, între orele 10-18.00, la telefon 021/20.93.360.

POVESTEA vitregă a UNEI INIMI REGALE

"Te binecuvântez, iubită Românie, țara bucuriilor și durerilor mele, frumoasă țară, care ai trăit în inima mea...", scria Regina Maria în testamentul ei. După moarte, i-a lăsat inima ei României, să fie păstrată la Balcic. Dorința i-a fost îndeplinită cu pietate, dar istoria a nesocotit voința reginei.

O căsătorie providențială

Puține fețe regale au jucat un rol atât de important și de complex în istoria țării, precum Regina Maria. Nepoata Reginei Victoria a Marii Britanii și fiica țarului Alexandru al-II-lea, Maria Alexandra Victoria s-a logodit la numai 16 ani cu Prințul Ferdinand de Hohenzollern, moștenitorul tronului României. Logodna lor a fost celebrată la Postdam, în 1892, printr-o petrecere la care marele absent a fost tatăl prințesei, ducele Alfred de Saxa Coburg Gotha, care nu privea cu ochi buni căsătoria celor doi tineri. În pofida opoziției sale, căsătoria s-a încheiat pe 29 decembrie 1892, iar perechea regală a plecat imediat spre România și a traversat Transilvania la adăpostul nopții. Abia când a ajuns la Predeal, românii au avut prilejul să o cunoască pe viitoarea lor regină, despre care se spunea că era deosebit de frumoasă.

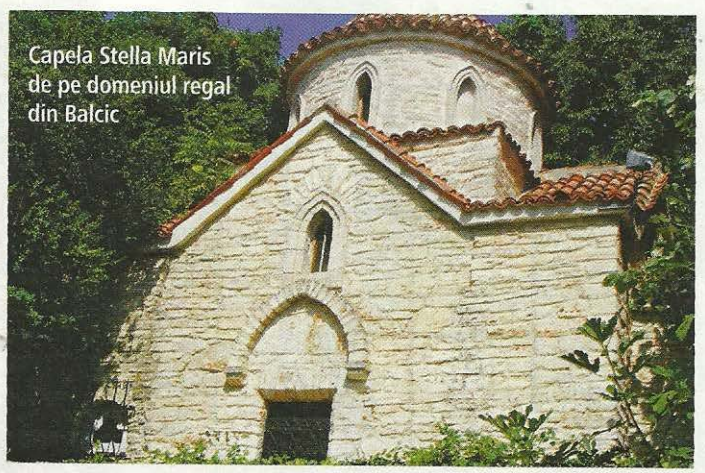
Diplomatul Unirii

Reginei Maria i se dusese vestea despre frumusețea și delicatețea ei, despre cultura și inteligența fină. Familia Regală a României a căpătat un aliat redutabil prin căsătoria ei cu Ferdinand, în vremurile tulburi ale Primului Război Mondial. În timpul Conferinței de Pace de la Paris, din ianuarie 1919, Regina Maria a pledat cauza românilor și a reușit, prin intervenția sa, să obțină sprijinul statelor puternice pentru făurirea României Mari, în 1918. Pe 15 octombrie 1922, Regele Ferdinand și Regina Maria au fost încoronați la Alba Iulia ca regi ai României Mari. Poporul îi iubea, iar regina își câștigase un loc aparte în inima soldaților. Era numită "Mama răniților" sau "Regina soldat", pentru atitudinea ei bravă din timpul războiului, când a fost alături de asistente și de medici în spitalele de pe front.

Text: Adina Stănilă,
Foto: Guliver/Getty Images, Adina Stănilă

PENTRU ETERNITATE... IN CARTON

Caseta cu inima regală a ajuns, în 1971, la Muzeul Național de Istorie din Capitală, unde a fost deschisă pentru prima dată, după 33 de ani. Inima îmbălsămată stă astăzi într-o cutie de carton, sub pază, în timp ce casetele de argint sunt afișate în sala Tezaurului. Casa Regală a României a cerut restituirea inimii în anul 2008, în timp ce oficialitățile din Bran au încercat în câteva rânduri să recupereze relicva prețioasă și să o aducă la castel. Soarta ei este amânată de la un an la altul, fără nicio soluție.



Capela Stella Maris de pe domeniul regal din Balcic

Refugiul din cuibul liniștit

Sfetnic al Regelui Ferdinand şi figură marcantă a politicii româneşti după război, Regina Maria este îndepărtată din viața politică de către fiul ei, Carol al II-lea. Ea îşi petrece tot mai mult timpul departe de Bucureşti, la Bran şi la Balcic, în cele două castele care i-au fost atât de dragi şi care au înflorit datorită pasiunii sale pentru artă şi cultură. "Balcicul şi Branul sunt casele mele de vis, inima mea", spunea Regina Maria. "Cuibul liniştit" din Balcic, cum îl botezase regina, a fost înfrumusețat de la un an la altul cu specii de plante şi arbuşti exotici, cu alei de promenadă şi ateliere în care artiştii erau chemați să creeze. În acest loc, în care sufletul ei a găsit alinare şi refugiu, a dorit regina să îi fie depusă inima după moarte. S-a stins din viață la vârsta de 62 de ani, după o lungă suferință provocată de un cancer la ficat.

Alungată din loc în loc

Trupul Reginei Maria odihneşte la Mănăstirea Curtea de Argeş, dar inima ei nu şi-a găsit liniştea! Închisă într-o casetă de argint, încuiată la rândul ei într-o casetă de argint aurit cu pietre prețioase, inima reginei a fost depusă cu onoruri militare în capela Stella Maris din Balcic, în 1938. Doi ani mai târziu, România pierdea Cadrilaterul şi Balcicul, iar singurul lucru pe care l-a recuperat a fost caseta cu inima reginei. Ulterior, a fost depusă într-o criptă săpată în stâncă, la castelul Bran. Principesa Ileana a construit, lângă castel, o capelă identică cu Stella Maris, pentru inima mamei sale. Dar abdicarea forțată a Regelui Mihai, în 1948, a alungat familia regală în străinătate. Capela a fost vandalizată, iar caseta a rămas în cripta de la Bran până în 1958, când a fost scoasă din sarcofagul de piatră şi închisă în casa de bani a Muzeului Bran.

TRADIȚIA INIMILOR REGALE

Nu puține au fost capetele încoronate care au ales locuri dragi pentru inimile lor după moarte. Moștenitorul ultimului împărat al Austriei, Otto von Habsburg, a murit în 2011 și și-a exprimat dorința ca inima sa să fie depusă la abația benedictină Pannonhalma, din Ungaria. El a respectat astfel o tradiție veche a Casei de Habsburg, inspirată de un obicei regal al Evului Mediu.

SUDOKU

2				4			1	
1	4				9		7	
				1		3		
	7	3			4			
6		5				9		8
			1			7	5	
		1		2				
	2		6				8	7
	8			3				6

REZOLVAREA PENTRU SUDOKU O GĂSEȘTI ÎN NUMĂRUL URMĂTOR.

9	5	1	6	3	4	7	2	8
8	2	4	1	9	7	3	6	5
7	6	3	5	2	8	1	9	4
4	7	9	2	8	3	6	5	1
2	1	5	7	6	9	8	4	3
6	3	8	4	1	5	2	7	9
1	9	2	3	4	6	5	8	7
3	8	7	9	5	2	4	1	6
5	4	6	8	7	1	9	3	2

REZOLVAREA CAREULUI SUDOKU DIN NR.51.

Integramă de Marilu

REGULAMENT GENERAL

Câștigătorii trebuie să sune, de luni până vineri, între orele 10:00-18:00, la tel. 021/20.93.360, Departamentul de Marketing, pentru a confirma exactitatea adresei sau să trimită un e-mail la concursuri@ringier.ro în care să ne scrie concursul la care a câștigat, în ce revistă, numele și adresa completă la care putem expedia premiul, în termen de maximum o lună de la data publicării listei de câștigători. În caz contrar, premiile rămân în proprietatea Ringier România. Câștigătorii din București sunt rugați să vină la sediul Ringier România pentru a-și ridica premiile. Acestea sunt personale, netransferabile și nu pot fi înlocuite cu bani sau alte premii. Imaginile premiilor prezentate în paginile de concurs sunt doar cu titlu de prezentare. Prin semnarea talonului de concurs, participanții sunt de acord ca numele și datele lor să fie prelucrate, să intre în baza de date a Ringier România și să primească gratuit materiale informative și oferte legate de promovarea titlurilor ce aparțin grupului Ringier România. Organizatorul nu are nicio responsabilitate privind utilizarea premiilor.

Trucuri nr. 1 (cremă de față): • Silvia David, com. Argetoaia • Adriana Olteanu, București • Elena Tudose, e-mail • Cosmina Câmpean, e-mail

Povești nr. 1 (200 lei):
• Cristina Ilie, București

Integramă nr. 50 (DVD aniversar Ștefan Bănică 10 ani):
• Oszlanszi Rozalia, Timișoara
• Sontag Adriana, Timișoara
• Brânde Doina, Lugoj
• Tudose Rădița, Slobozia
• Georgescu Adela, Ploiești

TALON DE CONCURS - LIBERTATEA PENTRU FEMEI NR. 1/2012

Completează talonul și scrie soluțiile obținute în rastere (porțiunile hașurate) pentru concursul "Integrama", decupează-l și trimite-l la adresa O.P. 18, C.P. 29, sector 1, București, cod 014770, cu mențiunea "CONCURS LIBERTATEA PENTRU FEMEI NR. 1", până la data de 30 decembrie 2011.

NUME

PRENUME

ADRESĂ

TELEFON

OCUPAȚIA VÂRSTĂ

SEMNĂTURA

SOLUȚIILE INTEGRAMEI

Lista câștigătorilor va fi publicată în nr. 3 din 16 ianuarie 2012.

Prin semnarea acestui talon, sunt de acord cu regulamentul general de concursuri prezentat la p. 38. Completați concursul la care participați.

din numărul viitor

PARANORMAL
Vindecările la distanță, sub lupa științei

Tot mai multe persoane susțin că sunt înzestrate cu energii tămăduitoare și că puterea gândurilor lor poate vindeca bolnavii de cancer de la mii de kilometri depărtare. Află mai multe despre puterile lor și despre experiențele științifice la care au fost supuse. Rezultatele au fost surprinzătoare, mai mult decât am crede!

NUTRIȚIE
Borșul ajută la slăbit

Are un gust acrișor plăcut și te ajută să topești kilogramele în plus acumulate în urma Sărbătorilor.

OFERTĂ LIMITATĂ! Caută revista împreună cu volumul 33 al colecției de Cărți Romantice.

CUPLU
De ce îi plac filmele XXX

Ai observat că se uită la filme porno? Află de la psihologul nostru ce înseamnă preferința lui pentru astfel de producții.

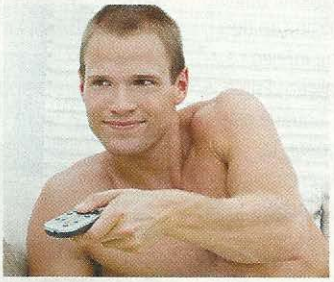


Foto: Shutterstock, Thinkstock

TALON DE ABONAMENT

OFERTĂ SPECIALĂ
10% REDUCERE
FAȚĂ DE PREȚUL REVISTEI CUMPĂRATE LA CHIOȘC

ABONEAZĂ-TE ACUM LA
LIBERTATEA PENTRU FEMEI

LIBERTATEA pentru femei
Acupunctura lichidă vindecă fără ace
5 băuturi calde cu bune și cu rele
POVESTEA TA DE VIAȚĂ ÎȚI ADUCE 200 LEI! SCRIE-NE!

☐ 3 LUNI
17.50 LEI
~~19.50 LEI~~

☐ 6 LUNI
35.00 LEI
~~39.00 LEI~~

☐ 12 LUNI
70.00 LEI
~~78.00 LEI~~

NUME

PRENUME

ADRESĂ

COD POȘTAL

TELEFON

MANDAT POȘTAL NR.

SAU OFICIU POȘTAL NR.

DIN DATA

Plăteste prin mandat postal sau ordin de plată în contul RO36ABNA4100264100070706 deschis la RBS Bank România S.A. Centrala București, pentru Ringier România SRL, CUI R9060359, suma indicată pentru tipul abonamentului pe care-l dorești. Dacă efectuezi plata până la data de 20 a lunii curente, distribuirea abonamentului va începe cu primul număr al revistei din luna următoare. Completează în întregime acest talon, semnează-l și trimite-l ÎMPREUNĂ cu o copie a chitanței de plată pe adresa: OP 18, CP 211, București, sau prin fax la 021-20.30.990. Pentru abonamente, vă rugăm să sunați la telefoanele: 021-20.30.900/928/926 sau 20.30.968.Prin semnarea prezentului talon, sunt de acord să primesc, ocazional, materiale promotionale si oferte legate de promovarea titlurilor ce apartin societăților comerciale membre ale Grupului Ringier România.

SEMNĂTURA

LIBERTATEA pentru femei
NOVO PARC, BULEVARDUL DIMITRIE POMPEIU, NR.6, SECTOR 2, BUCUREȘTI
TELEFON: **20.30.953**
FAX: **20.35.631**
E-MAIL: **lpf@ringier.ro**

REDACTOR-ȘEF
LĂCRĂMIOARA BĂRBULESCU

REDACTOR-ȘEF ADJUNCT
Roxana Florea

ART DIRECTOR
Rodica Iordache

REDACTORI
Mirela Barbă, Adina Stănilă, Andreea Șerban, Corina Stoicescu

LAYOUT
Ioana Ghiță, Roxana Vasile

CREATIVE DIRECTOR
Maximilian Turza

EDITOR FOTO
Ruxandra Torceanu

CORECTOR
Carmen Ionică

PRELUCRARE IMAGINE
Horațiu Rădulescu (Șef departament), **Mihaela Clip, Gabriela Popescu**

Libertatea pentru femei este editată de Ringier România, Magazines Division

DIRECTOR PUBLICITATE
Mirela Murariu

ECHIPA VÂNZĂRI
Adina Bulimac, Monica Finkelstein, Adina Florescu, Gabriel Geru, Mihaela Milanovic, Irina Mutu, Cristina Niculae, Florentina Popescu
Telefon: 20.30.943, Fax: 021.20.35.624

DIRECTOR MARKETING
Mihaela Stănculescu

ECHIPA MARKETING
Victoria Babei, Cristina Ștefan, Corina Teoharie, Laura Velișcu
Telefon: 021.20.93.360, Fax: 021.20.35.631

DIRECTOR PROIECTE SPECIALE
Răzvan Cârstea

BUSINESS SUPORT **Amalia Marcu**

SECRETARIAT **Mihaela Nagy**

PRODUCȚIE **Camelia Petre**
Fax: 021.20.35.697

IT MANAGER **Dragoș Dionisie**

SECRETARIAT DISTRIBUȚIE:
Fax: 021.20.30.908
ABONAMENTE:
Telefon: 20.35.642, Fax: 021.20.30.990
Libertatea pentru femei aparține trustului international de presă Ringier

Ringier

DIRECTOR GENERAL
MIHNEA VASILIU

DIRECTOR FINANCIAR
Richard Toth

DIRECTOR COMUNICARE
Adela Popescu

DIRECTOR RESURSE UMANE
Lavinia Rusu

DIRECTOR PRODUCȚIE&DISTRIBUȚIE
Dan Saroș

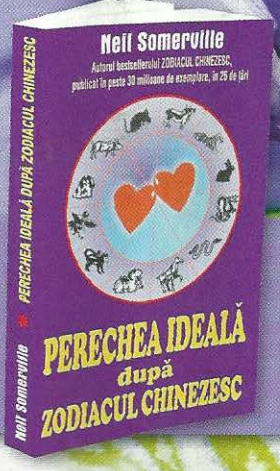
AVOCAT
Mona Cioba

Libertatea pentru femei este tipărită la Infopress Group
© Reproducerea oricărui material din această publicație este categoric interzisă în lipsa consimțământului prealabil al Ringier SRL. Textele marcate cu P sunt publicate în regim de publicitate plătită.
ISSN 1841-9488
Publicație auditată de BRAT

Vrei să știi cu cine te potrivești în relația de cuplu?

PREȚ SPECIAL: 14,99 lei

unica
7,90 lei
SEXY
MALVINA
Despre dragoste, autocunoaștere și noi provocări
70 PIESE DE IARNĂ
TENDINȚELE MAJORE ALE SEZONULUI DESCIFRATE
Furia albă!
TÂNĂRUL CARE A SUPRAVIEȚUIT DUPĂ CE A STAT 4 ORE SUB ZĂPADĂ
GHID DE BUNĂ PURTARE PENTRU PĂRINȚI
Ce și cum îi cumperi copilului
LESS IS MORE
SUPERBĂ CU AJUTORUL COSMETICELOR 2 ÎN 1


Neil Somerville
Autorul bestsellerului ZODIACUL CHINEZESC, publicat în peste 30 milioane de exemplare, în 25 de țări
PERECHEA IDEALĂ după ZODIACUL CHINEZESC
Neil Somerville

CAUTĂ ACUM LA CHIOȘCURI REVISTA **UNICA**!